MERCREDI 14 FÉVRIER 2018 | VOL. 21 | NO 6 |

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

UN KINGSBURY EN OR!

J.O. DE PYEONGCHANG



PHOTOS: ANDRÉ CHEVRIER / SANDRA MATHIEU

PAGE 13

PERSONNALITÉ
BRIGITTE BOISJOLI
PAGE 4

CHRONIQUE À MIMI
14 FÉVRIER 1970
PAGE 5

SUPPLÉMENT
SKI #4
À L'INTÉRIEUR









DU 15 FÉVRIER AU 14 MARS

Venez chercher votre carte et

COLLECTIONNEZ LES TIMBRES

GRAND PRIX: 1 VOYAGE

D'UNE VALEUR DE 4000$

et plusieurs autres prix!*







Super C St-Sauveur
222, ch. du Lac-Millette
Ouvert de 8h à 22h tous les jours

Avec la collaboration de RONA DAGENAIS

*Le concours commence le 15 février 2018 à 8h (HNE) et se termine le 14 mars 2018 à la fermeture ou advenant que tous les timbres aient été distribués, selon la première éventualité. Pour participer, veuillez effectuer un achat de 40$ ou plus et recevez un timbre à collectionner. Un timbre vous sera remis à chaque tranche d'achat de 40$ ou plus, lors d'une seule et même transaction. Collez les timbres sur votre carte à jouer aux endroits correspondants. Pour gagner, récoltez tous les timbres associés à l'un des prix et présentez-vous en magasin avec votre carte à jouer pour réclamer ce prix. Magasin participant: Super C St-Sauveur, situé au 222, chemin du Lac-Millette, St-Sauveur. 18 ans et plus. Résidents du Québec seulement. Aucune photocopie, ni autre reproduction ne seront acceptées. 35 028 timbres imprimés pour l'ensemble du concours. Il y a, au total, 28 prix à gagner; 1 crédit de voyage d'une valeur de 4000$, 2 prix de 1 000 $ d'épicerie en carte-cadeau Super C, 1 barbecue d'une valeur de 530$, 20 cartes-cadeaux Super C de 25$ et 4 cartes-cadeaux pour le sommet St-Sauveur d'une valeur totale de 600$. Valeur approximative de l'ensemble des prix: 7630$. Les prix sont non échangeables, non monnayables et non transférables. Les gagnants seront en charge de planifier avec le magasin la récupération de leur prix. Le nombre de prix à gagner diminuera au fur et à mesure que les prix seront réclamés. Les chances de gagner un prix dépendront du nombre de participations valides reçues. L'achat devra être avant taxes excluant les produits du tabac, de boissons alcoolisées, de titres de transport, de billets de loterie et de cartes-cadeaux. Question d'habileté mathématique obligatoire. Photos à titre indicatif seulement. D'autres conditions s'appliquent. Jusqu'à épuisement des timbres. Mode de participation sans achat également disponible pour ce concours. Voir tous les détails du concours dans le règlement disponible au comptoir de courtoisie du magasin. Rona Dagenais est une marque de commerce de Rona. Super C est une marque de commerce de Metro Richelieu inc.



MRC DES LAURENTIDES

Partenariat avec Laurentides International

Accès – La Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides a lancé un partenariat avec Laurentides International, l'organisme régional de promotion des exportations, afin de soutenir les entreprises dans leurs efforts à l'international. Les entreprises sélectionnées par la CDE se verront remettre des Cartes multiservices à l'export de Laurentides International d'une valeur de 1000 $ chacune. Elles pourront opter pour une évaluation de leur niveau de préparation à l'exportation (diagnostic-export), la rédaction d'un résumé exécutif permettant de déposer une demande de financement, ou l'identification des priorités dans la démarche à l'exportation. Elles obtiendront également la dernière version du Guide des programmes et des services à l'exportation et un laissez-passer pour les six prochaines rencontres du Club des exportateurs des Laurentides, afin de ne rien manquer sur les enjeux à l'exportation.



APPEL AUX MINISTRES

Des mots d'amour du communautaire

Accès – Les organismes communautaires de la région ont envoyé, le 7 février dernier, des messages d'amour virtuels au ministre des Finances, Carlos Leitao, et à la ministre responsable de la région, Christine St-Pierre, à l'approche de la St-Valentin. Se déroulant dans le cadre de la Campagne Engagez-vous pour le communautaire, une campagne nationale exigeant un meilleur financement des groupes d'action communautaire autonome et une reconnaissance de leur autonomie, les messages ont été publiés massivement sur les pages Facebook respectives des ministres et ont été envoyés par courriel à leur bureau.

Rappelons aussi qu'une pétition, signée par près de 30 000 personnes et demandant un réinvestissement de 475 M$ dans les organismes d'action communautaire, a été déposée à l'Assemblée nationale.



DÉCÈS D'UN EMPLOYÉ

Les Glissades des Pays d'en Haut en deuil

Accès – C'est le 22 janvier dernier que Frédérick Lanctôt est décédé à l'âge de 48 ans.

Il était chef dameur ainsi qu'expert en machinerie lourde aux Glissades des Pays d'en Haut.

Un homme doué, jovial et aimant. Tous s'entendent pour souligner haut et fort ses talents extraordinaires et son expertise dans de nombreux domaines.

Il a été d'un support incommensurable dans plusieurs aspects du développement de la montagne. M. Lanctôt a grandement contribué avec fierté à plusieurs réalisations au cours des dernières années, dont l'installation du robinet de Piedmont, le Vortex360 ainsi que le Bobsleigh des neiges.

Toutes nos condoléances à sa famille et collègues.



FINANCES

Soirée d'information sur le rôle d'évaluation foncière

Accès – La Ville de Sainte-Adèle invite ses citoyens à une soirée d'information portant sur le rôle d'évaluation foncière, le mardi 20 février prochain à 19 h, à la Place des citoyens. C'est la MRC des Pays d'en Haut qui exerce sa juridiction en matière d'évaluation foncière à l'égard des municipalités sur son territoire.
La présentation sera faite par Robert McCann, directeur du Service d'évaluation de la MRC des Pays-d'en-Haut et responsable du pôle de Sainte-Adèle. Les dirigeants de la Ville de Sainte-Adèle ainsi que le préfet de la MRC, André Genest, et la directrice générale, Jackline Williams, participeront également à cette rencontre.

Ainsi, il s'agit d'une présentation qui donnera une vue d'ensemble des méthodes et procédures utilisées dans le cadre de la confection d'un rôle d'évaluation, sans toutefois aborder de cas spécifiques.



*Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance, ainsi que taxes en sus. Réduction du taux de location annuel de 1%. Exemple 2,9% - 1% = 1.9% durant la vente privilège. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. L'offre du 21 au 23 février 2018.

BELLE ÉNERGIE !

BRIGITTE BOISJOLI EN PLEINE EFFERVESCENCE !

MARTINE LAVAL – Le programme de vie de Brigitte Boisjoli est étourdissant ces dernières années ! Avec deux spectacles en tournée, un troisième en préparation, et maman de la petite Charlie de huit mois, la vie tourne à plein régime. Toujours emplie de cet enthousiasme et de cette énergie qui la distinguent, en plein succès professionnel et des projets plein la tête, elle donnera son spectacle de Patsy Cline à la salle ANM de Sainte-Adèle le 17 février ! Un style country qui lui va comme un charme !

DANS SON ÉLÉMENT

Suite à un pot-pourri de chansons de Patsy Cline qu'on lui avait demandé d'interpréter lors d'une émission, Brigitte Boisjoli a été frappée d'un coup de foudre pour le répertoire de la légendaire chanteuse. Elle a donc enregistré l'album, l'a lancé au Festival de Saint-Tite en septembre 2015 pour le voir propulsé presque instantanément au sommet des ventes anglophones au Québec, puis au Canada, pour atteindre la certification Or deux mois à peine après sa sortie. Comment se sent-elle quand elle chante du country?

« Je me sens tellement bien! Je suis retombée en amour avec les racines qui ont bercé ma jeunesse. Je me paie la traite en faisant des clins d'œil au country de chez nous, de mon village. C'est comme si j'enfilais mon bon vieux chandail d'hiver dans lequel je suis si confortable. Je suis dans mon élément et comme chez nous dans ce *show*-là! »

CHALEUREUX LE COUNTRY!

Alors que le spectacle de Patsy Cline est en tournée depuis trois ans pour combler l'incroyable engouement des amoureux du country au Québec, c'est en formule acoustique à trois, intime et empreinte de liberté, que Brigitte poursuit son *trip*.

« Le country, c'est rassembleur, familial et festif, avoue la chanteuse. Les chansons ont de belles paroles, de belles histoires. C'est romantique, y'a de l'amour, les textes touchent tout le monde qui peut s'approprier les paroles. C'est simple, pas compliqué et ça va droit au but. Le public chante beaucoup lors des spectacles. Il connaît toutes les paroles. J'ai vu la différence dans mon public lorsque les gens du country se sont greffés à ceux qui assistaient à mes spectacles pop de mes albums *Fruits défendus* et *Sans regret*. J'ai senti une vague de chaleur. Le public country, ce sont des gens chaleureux qui se retrouvent dans nos racines. Ils consomment encore beaucoup d'albums, ce qui est merveilleux pour nous, considérant que c'est en voie de disparition! »



PHOTO : CRILA

Brigitte Boisjoli nous fait revivre l'époque de Patsy Cline.

SIGNÉ PLAMONDON

En parallèle de ce beau succès country, et suite à la sortie de l'album l'automne dernier, Brigitte Boisjoli prépare son spectacle *Signé Plamondon* qui, lui aussi, prendra la route au mois d'avril. « Je suis en écriture du spectacle avec Pierre Séguin, metteur en scène, qui m'aide à mettre de l'ordre dans tout ça, car j'ai beaucoup d'idées... un peu trop parfois! »

Les chansons de Plamondon ont elles aussi été une révélation pour Brigitte qui les a interprétées lors du spectacle *Hommage à Plamondon* présenté au théâtre Le Qube de Gregory Charles, au Casino de Montréal, à l'été 2015, production qui soulignait les 45 ans de carrière du célèbre parolier qui fut séduit par l'interprète, sa fougue, sa polyvalence et son potentiel de porter les émotions de ses textes. « Brigitte est une interprète qui fait sonner les mots aussi bien que les notes, c'est un talent inné, et c'est une bête de scène, ce qui est rare de nos jours, déclarera le parolier à ce moment-là. De plus, elle est belle, elle est drôle, elle est féminine, elle est garçonne. Elle est dure, elle est douce. C'est un caméléon. »

C'est donc ensemble que Plamondon et Boisjoli ont sélectionné le répertoire de ce 4e album de la chanteuse, afin d'y laisser une nouvelle empreinte dans l'histoire de la chanson. Réalisé par Jean-Philippe Audet (conjoint de Brigitte et guitariste dans son band) et Éric Maheu, ce sont douze titres soigneusement sélectionnés qui feront de cet autre projet un spectacle à grand déploiement et un rendez-vous unique avec le spectaculaire et l'émotion, promet Brigitte.

ET LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE DANS TOUT ÇA, ÇA SE PASSE COMMENT?

« Déjà qu'amour et travail se passaient bien entre Jean-Philippe et moi, car on se connaît bien et depuis longtemps, l'ajout de notre petite Charlie n'a pas changé grand-chose à la dynamique qui est tout aussi plaisante, soutient la chanteuse. On travaille beaucoup de chez nous, on a donc la chance d'être toujours avec elle, et elle, en studio avec ses coquilles sur ses oreilles, participe à plusieurs projets sans le savoir. Elle est dans la musique depuis sa naissance. Elle fait partie de nous et de notre vie. On a su bien s'adapter à elle et elle à nous, et tout ça fonctionne bien. »

Brigitte Boisjoli, le 17 février à la salle ANM de Sainte-Adèle. www.brigitteboisjoli.ca

>2501113



*modèle SE illustré

RAV4 LE FWD 2018

LOCATION 60 MOIS
À PARTIR DE

78$ PAR SEMAINE

0$ D'ACOMPTE

OBTENEZ LA TRACTION INTÉGRALE POUR 5$ de plus par semaine

EN ROUTE POUR L'OR

35 ANS TOYOTA Ste-Agathe

2330, rte 117, Val-David
819-326-1044 I 1-866-326-1044 I www.toyotasteagathe.com

TOYOTA FIER PARTENAIRE



La chronique à Mimi

PAR MIMI LEGAULT
mimilego@cgocable.ca

14 FÉVRIER 1970

Bob, 45 ans, entre dans un bureau de police pour déclarer la disparition de sa femme. Après les premières questions d'usage, l'agent lui demande une description. Taille? *Ni grosse ni petite.* Couleurs des yeux? *Bruns, je crois.* Cheveux? *Ni courts ni longs.* Leur couleur? *Ils sont teints, des fois bruns, des fois plus pâles.* Que portait-elle la dernière fois que vous l'avez vue? *Rien du tout, elle dormait quand je suis partie au travail.* Son auto est également disparue, description? *Mazda rouge, Sedan, GS-L, automatique, toit ouvrant, quatre portes, conduite directe.*

Quelques heures plus tard, Bob se rend au garage de son ami Ron en train de réparer une Chevrolet 1958 rouge cerise décapotable que Bob a dénichée. Ron fixe son ami : Tu n'as pas l'air dans ton assiette, lui dit-il.

Ben, si le trouble c'est le moteur, je sais pas quand je pourrai te payer, chus inquiet, ben inquiet. Pis aussi, j'voulais te dire que Ginette était partie.

Ron sort la tête sous le capot : Et c'est maintenant que tu me le dis? Partie, partie, pour de bon?

Est disparue depuis quatre jours avec le char. Aucune nouvelle d'elle. J'pensais qu'elle reviendrait, mais là, j'ai des doutes. J'ai même averti la police. Je comprends rien. A l'avait pas d'affaire à partir. La veille, elle m'a fait une petite crisette. Madame en avait assez, qu'elle disait. Je comprends pas, elle avait toute toute toute… Maintenant, c'est qui qui va préparer mes repas?

Je l'sais c'est quoi ton problème, Bob.

Dis-moi pas que c'est le « gasket » de tête?

Innocent, j'te parle pas du char, mais de Ginette! Tu la considères comme ta servante, on est en 1970, pas en 1940!

Mais Bob fait la sourde oreille. *Pis moé, j'te répète que ma femme, elle avait toute! Gâtée pourrie. Si a voulait un morceau de linge, je partais avec elle, si je l'aimais, je l'achetais. Tu comprends, a travaillait pas… Pis j'étais pas un sorteux. J'arrivais de la « shop », j'ouvrais le frigo. Je prenais deux ou trois bières pendant qu'elle préparait le souper. Faut qu'a revienne, Ron. Je ne veux pas lui payer une pension, sacrament!*

Ron approche un tabouret : Je l'ai trouvé ton trouble.

Cette fois, Bob se fait plus prudent : *Tu veux parler de Ginette?*

Ton problème, c'est que t'es juste un vieux macho. T'aimes plus ton char que Ginette. Chus ben au courant parce que ta femme en a parlé avec la mienne. Vous avez une vie plate en maudit. On vous voyait aller Mado pis moi. Deux étrangers, métro-boulot-dodo. Pas une vie ça! T'es une Germaine au masculin.

Mais elle avait toute, répète Bob.

Ta gueule, elle avait rien du tout ta Ginette. C'était toi le maître qui décidais de tout. Est-ce que tu lui touchais de temps en temps?

Bob paraît surpris par la question. Il se met à rire.

On faisait la position de la corde à linge : a s'étendait sur le lit, moi aussi à côté, je séchais. Je te parle pas de ça! Je te demande si tu la frappais? *Es-tu fou, bonyeu? Ah, tu veux parler des 3-4 p'tites taloches que je lui donnais. Ça arrivait pas souvent… seulement quand a m'obstinait. Mais je l'ai jamais blessée…*

Ron soupire : Y en a fallu des pelotes de laine pour tricoter un chausson comme toi. Y a des « berrings » de lousses et je ne parle pas de ton auto.

Bob bondit de sa chaise : *Coudon, es-tu pour ou contre moi? J'étais venu trouver un peu de réconfort. Chus encore plus déprimé. Viens, on va aller prendre une couple de bières à la taverne.*

Désolé Bob, mais ce soir, c'est la St-Valentin. Ça fait que Mado pis moi on s'en va au restaurant, ce sera un souper en tête-à-queue si tu vois ce que je veux dire. Mais je sais avec qui tu vas sortir mon ami, ce sera avec ta Chevrolet, c'était rien son problème.

Bob en a les larmes aux yeux : *Tu comprends, ce char-là, c'est quasiment toute ma vie. J'ai passé presque toutes mes économies.*

J'te comprends mon Bob, cette auto-là, elle a toute toute toute!

***

Février 2018 : La fusée Falcon Heavy a lancé vers la planète Mars un mannequin habillé en scaphandre au volant d'une décapotable Tesla rouge cerise. C'est Bob Junior qui serait content…



Ma chronique SANTÉ

VOGEL
SOURCE DE SANTÉ
St-Jérôme



Marie-Hélène TREMBLAY, n. d.

DRASTIX LE #1 ANTI-VIRAL NATUREL!

Février le dernier mois de l'hiver et non le moindre. Le mois où les infections respiratoires sont toujours présentes.

Un temps où notre immunité doit être plus alerte, plus forte pour affronter cette période de l'année.

Nous savons tous que cet hiver, n'est pas facile, très froid, très changeant et très infectieux. Un hiver qui demande beaucoup à notre immunité.

Pour vous aider à mieux finir l'hiver ''au cas où'' vous attrapiez un rhume, une grippe, etc.

Nous avons pensé à vous faire connaître le Top 1 de chez Vogel St-Jérôme, le Drastix, pour mieux combattre toute infection respiratoire rapidement.

Le Drastix est le plus puissant extrait de la Clef des Champs, anti-infectieux (casse-grippe). Il est destiné à aider, à traiter principalement les infections du système respiratoire de nature bactérienne et/ou virale.

Un composé équilibré qui contient des plantes agissant sur tout l'organisme via le sang et le système immunitaire, plantes bactéricides, expectorantes et antiseptiques.



Ses composantes :

1- **L'Échinacée :**

- reconnue pour sa capacité à tonifier la réponse immunitaire
- possède une activité antivirale et antibactérienne
- réduit la durée et les symptômes du rhume et de la grippe

2- **L'hydraste du Canada :**

- plante antimicrobienne et tonique du sang et des muqueuses
- bactéricide et antivirale

3- **La myrrhe :**

- agit localement, elle réduit les sécrétions et les expulse des voies respiratoires
- elle a des effets bactéricides puissants

4- **La propolis :**

- est une alliée naturelle antibactérienne, antivirale pour stimuler les défenses immunitaires pour ainsi mieux résister aux changements de saison ou au froid

Cette association de composés nous donne une formule puissante et efficace pour vous aider à mieux combattre.

- stimule naturellement la réponse immunitaire
- favorise la formation d'anticorps
- améliore l'activité antibiotique et antivirale dans l'organisme
- et plus encore!

Drastix combiné avec un probiotique afin d'assurer notre première ligne de défense et aider à maintenir une meilleure santé en fortifiant nos défenses immunitaires.

Bonne fin d'hiver!!!

>140428

Vogel St-Jérôme
450 432-3388
VOGEL
SOURCE DE SANTÉ

CESSATION DE CONTRATS À WENTWORTH-NORD

La Coopérative de solidarité des 4 Pôles en péril

ISABELLE HOULE – La Coopérative de solidarité des 4 Pôles, organisme qui favorise le développement récréotouristique à Wentworth-Nord et des environs, n'a plus de contrats avec la municipalité depuis l'arrivée du nouveau maire, François Ghali. Cette rupture d'entente coûte près de 40 000 $ à la coopérative.

C'est lors de la première séance ordinaire du nouveau conseil municipal en novembre dernier que la direction générale et les membres du conseil d'administration de la Coopérative de solidarité des 4 Pôles ont appris que leurs contrats avec la municipalité ne seraient pas renouvelés. On parle notamment de l'entretien du sentier des Orphelins et les sentiers du centre multisport. Aussi, la coop assurait le lavage des bateaux au lac Saint-François-Xavier. Elle assurait aussi la gestion du pavillon Monfort pour la MRC des Pays-d'en-Haut.

« La Municipalité veut tout reprendre et gérer elle-même. Celle qui était notre donneuse d'ouvrage devient notre compétitrice! Ce procédé met en péril aussi la protection des sentiers parce que, actuellement, ils sont mal ou pas du tout entretenus! », soutient Danielle Desjardins, membre du conseil d'administration de la Coopérative de solidarité des 4 Pôles.

Celle-ci ajoute que cet organisme régional représente un moteur économique important pour la région. « Avec cette nouvelle réalité, les visiteurs ne sont plus les bienvenus. On sent que la Municipalité veut limiter l'accès aux infrastructures et, pourtant, quand on consulte le site Web de la MRC des Pays-d'en-Haut, Wentworth-Nord se décrit comme un lieu de prédilection pour les activités en plein air; c'est paradoxal », ajoute-t-elle.

MOTIVATIONS NÉBULEUSES

Du côté de la MRC des Pays-d'en-Haut, on se désole également de la situation. « L'intention, d'après ce que j'ai entendu dire, c'est de faire tomber la coop. M. Ghali prétend que Monfort est envahi par les

CHRONIQUE CHIROPRATIQUE



Dre Isabelle Cazeaux
Chiropraticienne D.C.

Névralgie, céphalée

Louis, 28 ans. Son patron lui a recommandé ma clinique. Depuis 10 ans, il souffre d'une névralgie cervicale chronique et sporadique du côté droit de la tête. La douleur apparaît comme un mal de tête (céphalée). Puis, la douleur devient aiguë du haut du cou jusqu'à l'oreille et à la mâchoire. Elle descend jusqu'au trapèze droit. Cette fois, ça fait 3 semaines qu'il endure de façon constante une douleur qu'il qualifie de féroce. Des médicaments analgésiques le soulagent un peu, mais la douleur persiste. La nuit, couché, c'est encore pire. Il est découragé!...Il m'informe n'avoir jamais eu d'accident, mais que sa naissance avait été difficile; sa mère a accouché de lui par césarienne.

J'ai examiné Louis et fait des radiographies. Je constate une malformation des vertèbres de C1 et C2 ainsi qu'une fusion entre C2 et C3. Il y a un spasme musculaire dans le haut du cou du côté droit. La 1re vertèbre cervicale est désalignée vers la droite et tournée de 13 degrés vers l'avant! Le cou de Louis est trop droit (cou militaire) et C5 est désalignée vers le bas. Pour aider à ce que la 1re vertèbre cervicale se maintienne dans son bon alignement, il faut de plus traiter les autres articulations en cause. Il y a aussi un désalignement du sacro-iliaque gauche vers le bas et la 5e vertèbre lombaire est tournée vers la gauche et vers le bas. Je souhaite vivement que Louis atteigne une certaine stabilité de sa colonne vertébrale.

Dès le 1er ajustement, Louis a constaté avec grand soulagement que la douleur névralgique à l'oreille et à la mâchoire ainsi que ses céphalées avaient disparu! Cela fait maintenant deux mois que Louis est sous mes soins et il se sent parfaitement bien! Quelle bonne nouvelle!

1303182

Centre chiropratique Vitalité

TECHNIQUE DOUCE ET DE PRÉCISION

450 224-4402
2894, Curé-Labelle, suite 104
Prévost

NE LAISSEZ PAS
LE DIABÈTE
ENGENDRER DES
PROBLÈMES CARDIAQUES



L'étude PROMINENT porte sur un nouveau médicament expérimental pour diabétiques de type 2 dont le taux de triglycérides (type de graisse sanguine) est élevé pour connaître sa capacité à prévenir infarctus/autres cardiopathies. L'étude a également pour but d'examiner l'innocuité du médicament et son impact sur le taux de triglycérides dans le sang.

L'ÉTUDE PROMINENT

Les critères de participation sont les suivants:
- Vous êtes diabétique de type 2 depuis 12 semaines ou plus.
- Vous êtes une femme de 55 ans ou plus; vous êtes un homme de 50 ans ou plus; vous avez 18 ans ou plus et souffrez d'athérosclérose systémique (perte d'élasticité ou rétrécissement des artères).
- Vous présentez un taux de triglycérides modérément élevé.

Les participants admissibles recevront gratuitement le médicament expérimental et les soins associés à l'étude. Il ne sera pas utile de solliciter votre assurance maladie.

Pour en savoir plus, et pour découvrir si vous réunissez les critères requis, appelez:
OMNISPEC
recherche clinique inc.
101-13714 du Curé-Labelle
Mirabel, QC J7J 2K8
450-600-0396

[V02 CAN (FR)]

visiteurs et soutient que le secteur récréotouristique est l'industrie des pauvres, que ça ne rapporte rien. Je trouve ça déplorable!

Ça dérange quoi que des gens viennent marcher dans nos sentiers? C'est évident qu'il y a une raison personnelle ou de vengeance derrière tout ça », affirme André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut et ex-maire de Wentworth-Nord.

Ski de fond, raquette, *fat bike* ou marche étaient des activités régulièrement pratiquées dans le secteur et attiraient même de nouveaux résidents. Cet hiver, plusieurs sentiers sont carrément impraticables.

De son côté, André Cliche, conseiller municipal indépendant, se demande pourquoi cette décision n'a pas été prise après avoir entamé un processus de consultations.

« Je comprends la nécessité que les services publics soient à moindres coûts, mais pourquoi ne pas aller en appel d'offres? La Municipalité a simplement pris les contrats. Rien ne démontre en ce moment que ça coûtait trop cher de donner les contrats à la coopérative. À la limite, on aurait peut-être pu changer certains termes du contrat avec la coop. Je m'interroge et j'invite le maire à faire des consultations citoyennes à ce sujet. »

Ainsi, plusieurs sentiers sur les terrains de la municipalité, sur ceux de la MRC des Pays-d'en-Haut et sur des terrains de propriétaires privés sont négligés et abandonnés.

« Le maire n'est pas intéressé à ce que la Coopérative des 4 Pôles poursuive l'entretien des sentiers appartenant à la MRC non plus (une partie du Corridor aérobique notamment). Je pense que la coop pourra alors se diriger vers d'autres municipalités pour l'entretien de leurs sentiers », soutient André Genest.

LE MAIRE GHALI RÉPLIQUE

Le maire de Wentworth-Nord, François Ghali, confirme que la Municipalité ne renouvellera pas le contrat avec la Coopérative de solidarité des 4 Pôles. Ce dernier soutient que cette décision a été prise de pair avec les membres du conseil municipal et qu'elle est justifiée par un manque de services à la population.

« Je ne veux pas critiquer l'administration municipale qui était en place avant moi, mais jamais nous n'avons reçu de bilan financier de la coopérative. Nous avons dû fouiller pour voir les chiffres. En plus, pour entretenir les sentiers, la coop utilisait nos équipements. Elle ne rend pas les comptes de ce qu'elle fait et j'ai un gros problème avec ça », soutient M. Ghali.



PHOTO : COURTOISIE

Ski de fond, raquette, *fat bike* ou marche étaient des activités régulièrement pratiquées dans le secteur et attiraient même de nouveaux résidents.

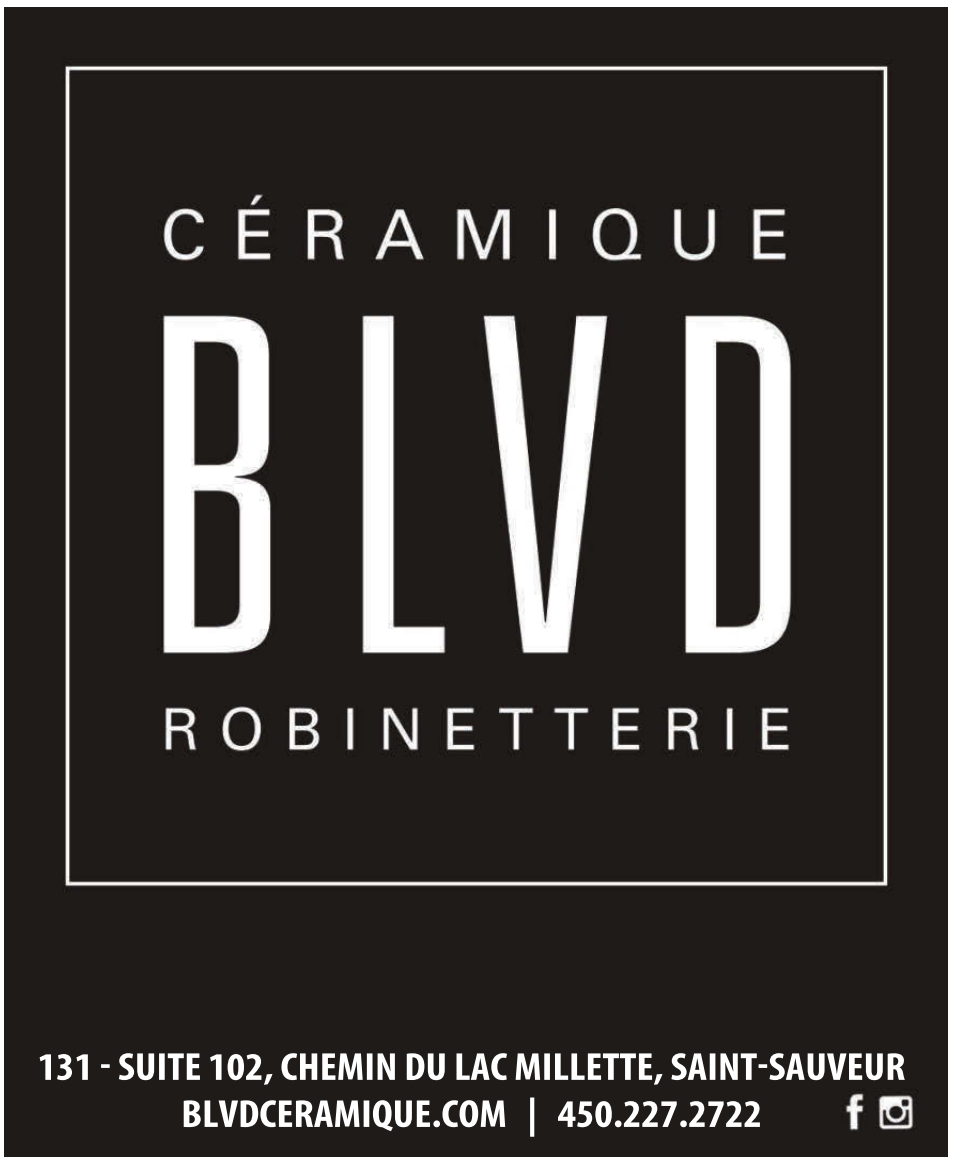
Ce dernier ajoute qu'il n'a jamais été contre l'industrie récréotouristique, mais il déplore la façon dont la coop fait rayonner la région. « Le nom le dit : elle doit représenter les 4 pôles de notre secteur. Toutefois, elle a mis l'accent sur le lac Saint-François-Xavier et, au malheur de plusieurs, il est devenu surexploité et a atteint un seuil vulnérable. »

Il ajoute qu'il voudrait développer l'industrie touristique différemment et pour les autres secteurs (Laurel, Saint-Michel et Lac-des-Seize-Îles). Contrairement à ce que plusieurs de ses opposants soutiennent, M. Ghali assure que cette décision n'est pas influencée par une vengeance ou prise pour une raison personnelle, mais pour l'intérêt de la population.

« Actuellement, nous nous occupons de la gestion des sentiers et je n'ai reçu aucune plainte », conclut-il.









NATURE

Les Pays-d'en-Haut se dotent d'une politique de protection des sentiers

SANDRA MATHIEU – C'est en présence de nombreux passionnés de plein air et d'intervenants du milieu que la MRC des Pays-d'en-Haut a officiellement lancé sa Politique de protection et d'accès aux sentiers à la Place des citoyens de Sainte-Adèle, le 6 février dernier. Une première pour la MRC, précise le préfet, André Genest, mais également à l'échelle du Québec.



PHOTO : SANDRA MATHIEU

Les élus de la MRC des Pays-d'en-Haut, les administrateurs de la Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) et les membres du comité de réflexion. André Genest : Préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut. Jacques Gariépy : Président de la SOPAIR et maire de Saint-Sauveur. Claude Chapdelaine : Membre du comité de réflexion et citoyen de Sainte-Adèle impliqué dans l'organisme Plein air Sainte-Adèle (PASA).

Riche d'un passé façonné par le ski nordique et comptant plus de 860 km de sentiers officiels servant aujourd'hui à la pratique d'activités diverses, la MRC des Pays-d'en-Haut constitue un incroyable terrain de jeu pour ses citoyens et visiteurs. « En plus des retombées économiques et sociales importantes, les sentiers contribuent à la santé et à la qualité de vie des citoyens », confie M. Genest.

PÉRENNISATION DES SENTIERS

Dans un contexte où la disparition de nombreux parcours ancestraux menace la pratique de certaines activités, la pérennisation des sentiers du territoire est un enjeu déterminant pour la région et constitue un grand défi. « Ressources, temps et argent sont nécessaires pour y arriver et ça prenait du courage et de l'audace pour se doter d'une politique et travailler tous ensemble », mentionne Claude Chapdelaine, membre du comité de réflexion et citoyen de Sainte-Adèle impliqué dans l'organisme Plein air Sainte-Adèle (PASA)

Mandatée par le conseil des maires, la Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) a orchestré le processus de consultation, accompagnée par l'Institut des territoires. Ainsi, les préoccupations des citoyens relativement à la préservation des sentiers ont bien été entendues et servent d'assises pour la Politique qui se veut un outil permettant à tous d'adhérer à une vision commune en matière de pérennisation des réseaux.

DES ACTIONS CONCRÈTES EN COURSET À VENIR

L'ensemble des objectifs issus de la démarche ont pour but d'assurer la pérennité de certains sentiers sur le territoire, d'en optimiser l'accès, d'améliorer la gestion des infrastructures récréatives et de mettre en valeur l'aspect identitaire des sentiers.

La Politique ayant été adoptée en octobre dernier par le conseil des maires, le préfet mentionne que le Schéma d'aménagement et de développement révisé (SADR) de la MRC est déjà en cours de modification afin d'y inclure les principaux parcours à pérenniser.

Le président de la SOPAIR, M. Jacques Gariépy, précise quant à lui qu'une table de concertation régionale sera mise sur pied très prochainement afin d'identifier les priorités d'intervention. La poursuite des actions visant la sécurité et l'uniformité dans les réseaux est également prévue.

Il est possible de télécharger le document intégral ainsi qu'un résumé sur le site Internet de la MRC des Pays-d'en-Haut : www.lespaysdenhaut.com.
lespaysdenhaut.com

PROGRAMME DE FINANCEMENT COMMUNAUTAIRE ÉCOACTION

Encore du temps pour un financement

PHOTO : COURTOISIE



Philippe Roy (président du CRE), Mélissa Laniel (chargée de projet au CRE) et David Graham, député fédéral de Laurentides-Labelle.

ACCÈS – Le député de Laurentides-Labelle, David Graham, rappelle que le Programme de financement communautaire ÉcoAction du ministère de l'Environnement et du Changement climatique du Canada accepte les demandes de financement pour des projets débutant à l'été 2018 jusqu'au 21 mars prochain.

Selon le député, notre région est propice à la mise en œuvre de projets opportuns en lien avec ÉcoAction. À l'automne 2017, le projet de lutte contre le myriophylle à épi dans les lacs des Laurentides du Conseil régional de l'environnement des Laurentides (CRE Laurentides) avait été retenu dans le cadre de ce programme. À cet effet, l'organisme avait obtenu une contribution de 100 000 $, lesquels seront répartis sur trois ans de la part du gouvernement fédéral.

« La continuation de ce programme est une excellente nouvelle pour notre région, car il pourrait appuyer des projets environnementaux ici, chez nous. N'oublions pas que nos nombreux lacs et cours d'eau sont non seulement une richesse naturelle importante, mais ils jouent aussi un rôle de premier plan de l'industrie touristique. Il est donc prioritaire de les maintenir en bonne santé. De plus, les changements climatiques affectent nos activés hivernales qui font la renommée internationale des Laurentides », a-t-il exprimé.

Le Programme de financement communautaire ÉcoAction favorise les projets, orientés vers l'action, qui protègent, restaurent ou améliorent l'environnement naturel. Dans le cadre des priorités d'Environnement et Changement climatique Canada, ce programme soutient les projets communautaires menés par des groupes environnementaux, de jeunes, d'aînés et d'organisations autochtones de l'ensemble du Canada et qui ont des effets mesurables et positifs sur l'environnement. Le programme aborde quatre thèmes, soit les changements climatiques, l'air propre, l'eau propre et la nature.

« Je salue le travail consciencieux de nos organismes locaux en matière d'environnement. Je les invite à se familiariser avec les détails du programme ÉcoAction. Par la suite, ils peuvent communiquer avec nous pour toute question et pour nous faire part de leurs intentions d'aller de l'avant avec le programme », a conclu David Graham.





VOYAGES MALAVOY

CROISIÈRES DE RÊVE
SUR CELEBRITY CRUISES
ACCOMPAGNÉES EN FRANÇAIS

- Iles Britaniques
  Du 4 au 18 août 2018
  sur le navire Eclipse
- Chine/Japon/Taiwan
  Du 7 au 24 novembre 2018
  sur le navire Millenium
- Nouvelle Zélande et Sydney
  Du 16 nov. au 4 déc. 2018
  sur le navire Solstice

Boissons et pourboires gratuits
si réservé avant le 28 février 2018*

Présentation à notre bureau de St-Eustache le lundi 26 février à 18h30

Réservez votre place dès maintenant! Prix de présence!

*Applicable sur cabine extérieure et plus

11C rue St-Laurent
St-Eustache
Tel : (450) 472-7112
Détenteur d'un permis du Québec

UNE PREMIÈRE CHEZ NOUS

Un stationnement incitatif aménagé à Piedmont

ISABELLE HOULE – La Municipalité de Piedmont, Transport adapté et collectif des Laurentides (TACL) et Les Sommets ont inauguré le premier stationnement incitatif officiel, le 8 février dernier, au versant Avila.

PHOTO : ISABELLE HOULE



Monique Monette-Laroche, mairesse de Sainte-Anne-des-Lacs, André Genest, préfet MRC Pays-d'en-Haut, Nathalie Rochon, mairesse de Piedmont, Annie Bélanger, directrice générale de TACL, Louis-Philippe-Hébert, des Sommets, Robert Bergeron, président du conseil de TACL, et Caroline Asselin, directrice générale de Piedmont.

Situé sur le chemin Avila à Piedmont, ce stationnement permettra aux utilisateurs de prendre le transport en commun ou de faire du covoiturage en laissant leur voiture en un lieu aménagé en conséquence.

Cet espace est donc offert gratuitement et en tout temps. Sa capacité d'accueil est de 45 voitures pour la période hivernale et 88 voitures pour l'été. « Cette initiative va certainement contribuer à alléger le volume de voitures sur la 15. Nous avons toujours cru à l'importance de l'accessibilité à notre région et sommes très fiers de pouvoir contribuer à un projet aussi rassembleur et à sa réussite », soutient Louis-Philippe Hébert, président et chef de la direction du groupe Les Sommets.

Piedmont et Les Sommets autorisent, chacun, l'utilisation respective d'une partie de leur terrain sur le chemin Avila. Les usagers de l'Inter des Laurentides et tous les citoyens pourront utiliser ce stationnement incitatif pour des périodes n'excédant pas 48 heures. Dès le printemps, des abribus avec station de vélos seront installés.

RÉDUCTION DE L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Le TACL se réjouit de cette initiative et de pouvoir compter sur des partenaires. « S'associer à l'Inter des Laurentides, c'est une implication active dans son milieu de vie et une participation sociale responsable. C'est un geste concret, visible et valorisé pour réduire les empreintes écologiques », a ajouté Annie Bélanger, directrice générale de TACL.

Cette alliance de trois partenaires aura permis de créer une surface de stationnement de 136 mètres linéaires afin d'inviter les automobilistes à prendre le transport en commun ou à voyager accompagnés au lieu d'utiliser plusieurs véhicules.



∞∞ Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. □ Prix des véhicules montrés : Accent GLS automatique 5 portes 2017 : 22 218 $ / Tucson 1.6T Ultimate 2017 à trac. int.: 41 118 $ / Elantra Limited 2018 : 29 418 $. Frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), et frais de livraison et de destination de 1 605 $ / 1 805 $ / 1 705 $ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 $) et taxes applicables en sus. ◊ Offres de financement à l'achat sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai basées sur les Accent L manuelle 5 portes 2017 / Tucson 2.0L à trac. int. 2017 à un taux annuel de 0 % / 1,9 %. 364 / 364 versements hebdomadaires de 40 $ / 79 $ pour 84 / 84 mois. Comptant initial requis de 0 $ / 0 $. Coût d'emprunt de 0 $ / 1 852 $, pour une obligation totale de 14 637 $ / 28 789 $. Frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), frais de livraison et de destination de 1 605 $ / 1 805 $ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 $) et taxes applicables en sus des offres de financement à l'achat et sont payables au moment de la livraison. * Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai sur le modèle neuf suivant : Elantra LE automatique 2018 à un taux annuel de 0 %. 208 paiements de 57 $ par semaine pour 48 mois sans obligation au terme du contrat de location. Comptant initial de 0 $ et premier versement exigés. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule nécessaire. Obligation totale de location de 11 810 $. Kilométrage annuel de 16 000 km, 12 ¢ par km additionnel. L'offre de location comprend les frais de livraison et de destination de 1 705 $, des frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur). Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ^Le report de paiements (0 paiement) pour 90 jours est disponible au financement à l'achat de tous les modèles Hyundai 2017/2018 en stock restants. L'offre de report des paiements s'applique uniquement aux offres de financement à l'achat sur approbation du crédit pour un bail de moins de 96 mois. Si l'offre de report des paiements est sélectionnée, la durée originelle du bail sera prolongée de deux mois (60 jours). Hyundai Auto Canada Corp. paiera les intérêts durant les deux premiers mois (60 jours) du contrat de financement, après quoi l'acheteur paiera le principal et les intérêts dus en versements égaux pour la durée restante du contrat. Les paiements d'un contrat de financement sont effectués à terme échu. ^^Pour tout contrat de financement payable sur une base hebdomadaire ou aux 2 semaines, l'acheteur qui sélectionne l'offre de report des paiements pourrait devoir effectuer son premier paiement hebdomadaire ou aux 2 semaines avant la fin de la période 90 jours suivant l'achat, selon la date de l'achat. Le comptant initial ne fait pas partie de l'offre de report des paiements; il est exigible à la date de signature du contrat. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier cette offre ou d'y mettre fin, en tout ou en partie, à tout moment, sans avis préalable. Des conditions et limites supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. ∞ Crédit pour pneus d'hiver de jusqu'à 400 $ / 500 $ disponible pour les modèles Accent L manuelle 5 portes 2017 / Elantra LE automatique 2018. Le crédit pour pneus d'hiver s'applique avant les taxes. Le crédit ne peut être combiné ou utilisé en conjonction avec toute autre offre disponible. Le crédit ne peut être transféré ni cédé. L'installation et l'équilibrage des pneus sont exclus de cette offre. Détails en concession. ‡Offre de traction intégrale sans frais : à l'achat ou à la location d'un véhicule Hyundai 2017 ou 2018 à traction intégrale des modèles Tucson, Santa Fe Sport et Santa Fe XL, vous aurez droit à un crédit de 2 000 $ du fabricant au concessionnaire (cette offre n'est pas disponible pour les véhicules Hyundai 2017 ou 2018 à traction avant des modèles Tucson 2.0L à traction avant, 2.0L Premium à traction avant et 2.0L SE à traction avant, Santa Fe Sport 2.4L à traction avant et 2.4L Premium à traction avant et Santa Fe XL à traction avant, KONA 2.0L Essential, 2.0L Preferred, 2.0L Luxury, 1.6T Trend, 1.6T Ultimate). Le crédit de 2 000 $ du fabricant au concessionnaire est équivalent à l'offre de traction intégrale sans frais. La valeur estimative de la traction intégrale par le fabricant pour le Santa Fe Sport, le Tucson et le Santa Fe XL à traction intégrale est de 2 000 $. Le crédit du fabricant au concessionnaire s'applique avant les taxes. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre de crédit. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. □ * ◊ ‡ ∞ ^ Offres d'une durée limitée pouvant être modifiées ou annulées sans avis préalable. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités. Le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. †† La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ± Certaines restrictions s'appliquent. Le client doit présenter sa preuve d'appartenance aux Forces armées canadiennes et une pièce d'identité au moment de l'achat pour profiter de l'ajustement de prix sur son achat. Le programme peut être modifié ou annulé sans avis préalable. Visitez militaire.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails.

DE PASSAGE À SAINT-JÉRÔME

Marc Bourcier reçoit la vice-cheffe du PQ

FRANCE POIRIER, ***COLLABORATION SPÉCIALE*** – Véronique Hivon, la vice-cheffe du Parti Québécois et députée de Joliette, était de passage à Saint-Jérôme, le 2 février.

PHOTO : FRANCE POIRIER



Le député de Saint-Jérôme, Marc Bourcier, et la vice-cheffe et députée de Joliette, Véronique Hivon.

La première à obtenir ce titre est venue parler des priorités du parti, dont les centres de la petite enfance, tout en faisant différentes visites dans le comté de son confrère Marc Bourcier.

Elle a visité le nouveau Théâtre Gilles-Vigneault, a rencontré des citoyens au Carrefour du Nord, visité différents organismes et s'est rendue au Cégep de Saint-Jérôme où elle rencontré les étudiants.

UNE PREMIÈRE AU PARTI QUÉBÉCOIS

Le chef Jean-François Lisée a créé une première en nommant une vice-cheffe au parti.

« C'est la première fois qu'il y a une telle nomination et ça démontre la grande ouverture de notre chef et qu'il peut sortir des sentiers battus. Les gens sont contents de cette complémentarité et de la parité. On met les ego de côté et on rame tous dans le même sens. Jean-François Lisée, c'est un chef d'équipe », a expliqué Véronique Hivon.

MESURES EN MATIÈRE DE PETITE ENFANCE

Véronique Hivon est venue présenter des mesures importantes que son parti entend prendre concernant les centres de la petite enfance (CPE), comme le retour à un tarif unique de 8,05 $ pour le premier enfant, à 4 $ pour le deuxième enfant et la gratuité pour le troisième enfant et les suivants.

L'élue péquiste est venue présenter les trois mesures prioritaires concernant les CPE.

« Nous trouvons important de s'occuper des personnes les plus vulnérables de la société comme les enfants qui sont notre avenir et aussi les personnes âgées », a souligné Mme Hivon.

De plus, elle souhaite l'accessibilité gratuite aux CPE pour les familles à faible revenu, en plus de développer rapidement des places en CPE.

« On veut s'occuper des familles et ça passe par les tout-petits qui sont notre avenir », a expliqué la vice-cheffe.

NOUVELLES RESPONSABILITÉS POUR MARC BOURCIER

Le député de Saint-Jérôme, Marc Bourcier, a été nommé vendredi dernier dans le cabinet fantôme du chef Jean-François Lisée comme président du caucus des Laurentides et de l'électrification des transports.

« Je suis très heureux de cette nomination et nous allons travailler fort parce que la région des Laurentides est la plus sous-financée des régions du Québec, avec 56 M$ de financement que la région n'a pas reçus », a ajouté le député jérômien.

ENVOYEZ-NOUS VOS COMMENTAIRES
journalacces.ca



- À deux pas du Carrefour du Nord et de tous les services
- Salle à manger avec service aux tables
- Salle d'entraînement
- Services de soins de santé
- Dépanneur
- Service de coiffure et d'esthétique
- Et beaucoup plus !

Prenez rendez-vous dès maintenant !
1 844 760-5991

Complexe pour retraités
685, boul. Monseigneur-Dubois
450 438-0770 • reseau-selection.com

Réseau Sélection
idsanté®

NATHALIE PRUD'HOMME

Moment historique pour le Québec

MARTINE LAVAL – Depuis qu'*Accès* a publié, le 31 janvier 2018, son dossier sur le cancer et les injections intraveineuses de vitamine C que Nathalie Prud'Homme tentait d'obtenir, de façon légale, au Québec, pour les bienfaits qu'elles lui procurent contre les effets secondaires de sa chimiothérapie, il y a eu des développements fort intéressants permettant de croire que la force de la solidarité que l'on expérimente sur les réseaux sociaux porte fruit.

« Si je parvenais à obtenir une prescription d'un médecin qui pratiquait au Québec, – ce que j'ai obtenu de la Dre Sylvie Morin qui pratique la médecine intégrative à la Clinique Santé Nouveau Monde à Piedmont – , le CISSS des Laurentides, par la confirmation écrite de son président directeur général Jean-François Foisy, mettrait alors à ma disposition l'aide infirmière nécessaire pour me faire injecter ma vitamine C », raconte Nathalie Prud'Homme, qui a fait ses devoirs et obtenu le nécessaire depuis.

Première manche remportée – et première au Québec –, même si le centre oncologique qui la traite n'est toujours pas convaincu scientifiquement du bien-fondé de sa démarche, voilà que l'on peut tout de même espérer être témoin d'un grand pas pour la médecine intégrative au Québec qui, pour une fois, se jumelle à la médecine moderne pour procurer le mieux-être à une personne qui revendique l'aide à vivre plutôt qu'à mourir. « Même si ce n'est pas au département d'oncologie de l'hôpital que je me fais injecter ce qui me fait du bien et qui est démontré sur mes résultats d'examens où tout semble se stabiliser et même ne plus évoluer, il demeure que le système de santé par le CISSS me prête main-forte en m'offrant leur service infirmier pour procéder de façon sécuritaire. »

Si la demande d'aide à vivre, contrairement à celle plus accessible d'aide à mourir, peut porter fruit et ouvrir des portes pour d'autres, c'est tant mieux. Reste à savoir maintenant si les CISSS à travers le Québec accepteraient ce genre de situation pour ceux et celles qui en feraient la demande.



Annie Trudel, Nathalie Prud'Homme, Isabelle Maréchal, Annie Duranceau, Une pour toutes et toutes pour une... cause!

PHOTO : SOURCE FACEBOOK

La pétition continue d'amasser des signatures (déjà presque 12 000 accumulées) et sera bientôt déposée à l'Assemblée nationale par le député Marc Bourcier, la cause étant une première historique d'ouverture au Québec pour cette cause. Serions-nous à l'aube de la vraie médecine intégrative qui facilitera la vie des patients en allant au cœur de l'humain?

« Moi, ça fait trois mois que je reçois ce traitement et j'ai des résultats phénoménaux. Donc, je veux qu'au Québec, on ait la liberté de choisir. Ma revendication a demandé beaucoup de travail de recherche, de démarche et de stress, car je voulais que ma demande d'aide à vivre soit entendue, et elle l'a été. À partir de là, on continue pour l'amener plus loin. »

Pour plus d'informations, suivez Nathalie Prud'Homme sur Facebook.

Envies urgentes et fréquentes d'uriner jour et nuit?

Après 50 ans, deux hommes sur trois souffrent de troubles urinaires liés à l'hypertropie bénigne de la prostate (HBP). Ce phénomène est naturel, bénin et sans danger.

Au cours d'une étude, l'extrait de chou palmiste nain, ingrédient actif contenu dans la Super Prostate, s'est révélé efficace dans près de 90 % des cas au terme de 4 à 6 semaines. (Murray, 1992)*

Découvrez Super Prostate de Webber. Ce produit naturel réunit les bienfaits de l'extrait de palmier nain à ceux d'herbes médicinales aptes à atténuer les manifestations urologiques liées aux cas légers à modérés d'HBP.

Une seule gélule par jour de Super Prostate extra fort et réduisez considérablement vos envies de vous lever la nuit pour faire pipi !

** Murray, MT The Healing Power of Herbs, Prima Publishing, Rocklin, CA, 1992*



12,99$ ou moins

Valide du 15 au 21 février 2018

Disponible chez :

Accès pharma chez Walmart · Brunet · CENTRESanté · Provigo · maxi · familiprix · Jean Coutu · uniprix

Ce produit peut ne pas vous convenir. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

Consultez notre page Facebook pour plus d'informations sur nos produits **Webber Naturals Québec**

webbernaturals.com

Cette publicité a été payée par WN Pharmaceuticals Inc.

MRC des PAYS-D'EN-HAUT

SOIRÉE D'INFORMATION
Rôle d'évaluation foncière

La Ville de Sainte-Adèle invite ses citoyens à une soirée d'information portant sur le rôle d'évaluation foncière.

L'objectif de cette présentation est de donner une vue d'ensemble des méthodes et procédures utilisées dans le cadre de la confection d'un rôle d'évaluation.

Puisqu'un nouveau rôle triennal a pris effet le 1er janvier dernier, la Ville souhaite permettre aux citoyens de mieux comprendre le travail de l'évaluateur qui confectionne le rôle d'évaluation, ainsi que les données et les informations prises en compte lors de l'évaluation des propriétés.

Mardi 20 février 2018
19 h
Place des citoyens (999, boulevard de Sainte-Adèle)



>2501123

JEUX OLYMPIQUES D'HIVER DE PYEONGCHANG

Mikaël Kingsbury, le roi des bosses triomphe

SANDRA MATHIEU – Peu de mots peuvent décrire l'incomparable et singulière ambiance qui régnait au T-Bar 70, lundi matin, alors que famille, amis et commanditaires de Mikaël Kingsbury étaient réunis lors de la diffusion en direct de l'épreuve des bosses qu'il a remportée avec brio avec une médaille d'or



PHOTOS: ANDRÉ CHEVRIER / SANDRA MATHIEU

Une centaine de membres de la famille, amis et commanditaires se sont rassemblés lundi matin au T-Bar 70, devenu quartier général pour l'occasion, afin d'assister en direct à la finale de l'épreuve des bosses et d'encourager le grand favori, Mikaël Kingsbury.

À 10 500 km du Phœnix Snow Park, la tension était palpable à chacune des rondes où tout un chacun arrêtait littéralement de respirer à la vue de la performance du bosseur qui a fait ses débuts dans l'équipe de bosses du Sommet Saint-Sauveur, base de ses nombreuses années d'entraînement.

Les applaudissements incessants, cris de joie, larmes de bonheur et accolades émotives ont suivi cette victoire en superfinale qui a permis à l'athlète de 25 ans de remporter son premier titre olympique avec 86,63 points et d'ajouter la médaille qui manquait à son impressionnant palmarès. Ce dernier a devancé l'Australien Matt Graham (82,57) et le Japonais Daichi Hara (82,19) dans une performance que Jean-Luc Brassard a qualifiée de rapide et impeccable. Rappelons que Mikaël avait obtenu l'argent aux Jeux de Sotchi en 2014 en terminant derrière Alexandre Bilodeau.

GO MIK GO!

Son frère Maxime et sa sœur Audrey se sont empressés de faire sauter le bouchon de champagne et de remercier la foule présente pour leur support. Après quoi, ils se sont retirés, téléphone à la main, pour féliciter de vive voix leur frère Mik et partager ces instants avec leurs parents qui étaient aux premières loges à ses côtés en Corée du Sud.

« Mikaël fait depuis toujours partie de la famille, a commenté Christian Dufour, directeur marketing des Sommets. Nous l'avons vu grandir et avons assisté à ses premiers podiums. Il est une immense source de fierté et d'inspiration et c'était un honneur d'accueillir ses proches à l'occasion de ce grand moment. »

LA PRESSION DU CHAMPION

En sortie de piste, Mikaël a confié en entrevue à Radio-Canada qu'il avait rarement été aussi nerveux avant une descente, en ajoutant que tout est une question de timing et que le plus important pour lui, au-delà de la médaille, était de donner tout ce qu'il avait. Pari réussi pour le roi des bosses! Gageons qu'il portait son tshirt chanceux sur lequel est écrit « It's good to be the king », qu'il peut plus que jamais revêtir avec grande fierté! Le skieur avait terminé au premier rang des qualifications avec une note de 86,07. En première finale, il était quatrième avec 81,27 points et lors de la seconde finale, il a commis une erreur technique à mi-parcours, mais sa récolte de 82, 19 points lui a permis de passer en superfinale. La station mettra à l'honneur ses olympiens tout au long des compétitions et diffusera, en direct et en rattrapage, toutes les épreuves de ski acrobatique, de ski alpin et de planche à neige. Les visiteurs sont invités à enregistrer des messages d'encouragement et de félicitations qui seront ensuite relayés sur les plateformes sociales à l'attention des athlètes.

Infos : www.facebook.com/SommetSaintSauveur/



LES SARDINES,
C'EST POUR LE CRAQUELIN.
LA CONSERVE,
C'EST POUR LE BAC.



Pour savoir tout ce qui va dans le bac
et continuer à bien récupérer :

RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC
Québec

RECYCLE MÉDIAS

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES MUNICIPALITÉS

UMQ
UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

Les gras trans et le cœur



DOMINIQUE CLOUTIER N.D.A
collaboration spéciale



Une étude canadienne, parue dans le British Medical Journal, suggère que les acides gras trans seraient associés à un risque accru de décès et de maladies coronariennes.

Pour simplifier, les matières grasses de l'alimentation peuvent être divisées en trois grandes catégories :

Les gras saturés qui se retrouvent dans les graisses animales (viandes, produits laitiers, œufs).

Les gras insaturés, principalement d'origine végétale. Ces lipides peuvent être sous forme de gras mono-insaturés (huile d'olive, avocats, certaines noix), polyinsaturés de type oméga-6 (huiles végétales) ou encore polyinsaturés de type oméga-3 (graines de lin, de chia). Certains poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng) contiennent également des gras insaturés de type oméga-3 à longues chaînes.

Les gras trans, d'origine synthétique, sont utilisés pour améliorer la texture et la conservation de plusieurs produits industriels, en particulier ceux de la malbouffe. La plupart des gras trans sont des huiles végétales auxquelles a été ajouté de l'hydrogène pour les rendre solides. Ce procédé est très utilisé industriellement, car il rehausse la saveur des aliments et augmente leur durée de conservation.

Les produits de boulangerie préemballés (muffins, croissants) et les aliments frits renferment presque toujours des gras trans. Ce sont ces gras qui sont très nocifs pour la santé de nos artères. Les études confirment que la majorité des plats cuisinés, les biscuits et toutes les margarines issues de l'industrie agroalimentaire augmentent le risque de maladies cardiaques.

En général, l'impact des acides gras trans est loin d'être pris à la légère et la majorité des agences sanitaires des pays industrialisés interdisent leur utilisation dans les produits alimentaires. Nous savons aujourd'hui que le plus important n'est pas d'éliminer simplement un nutriment, mais de le remplacer par un autre. Ainsi, au lieu de se demander s'il faut diminuer les apports de gras saturés, il faut se demander par quoi nous pouvons les remplacer.

Les nutritionnistes préconisent d'utiliser les acides gras insaturés, qui sont source d'oméga-3 et 6, lesquels améliorent le taux de cholestérol et la santé cardiaque.

Comment et où trouver des alternatives ?

Réduire la consommation de gras saturés en optant pour des viandes et des produits laitiers faibles en gras, en choisissant des huiles végétales et des margarines molles faibles en gras saturés et en gras trans au lieu du beurre.

Remplacer un steak par un filet de saumon permet d'adopter une alimentation moins grasse et plus saine.

Choisir les huiles d'olive ou de noix de coco plutôt que des huiles qui contiennent surtout des oméga-6, comme l'huile de maïs ou de tournesol.

Consommer des aliments qui constituent de bonnes sources de gras tels les noix, les graines, les avocats et les poissons.

Cuisiner soi-même les muffins, biscuits, gâteaux et autres afin de contrôler la quantité et la qualité des gras.

Il faut toutefois faire attention, ce n'est pas parce qu'un aliment se dit sans gras trans qu'il est bon pour la santé. Même si on vous dit qu'elles sont sans gras trans, les chips restent des chips!

Coup de coeur

L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est un « bon » gras et il est reconnu qu'un régime à base d'huile d'olive, de fruits et de légumes protège le cœur et les artères.

















FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA CHANSON DE GRANBY

Le Patriote, nouveau partenaire

ACCÈS – Le Patriote de Sainte-Agathe est désormais partenaire du Festival international de la chanson de Granby (FICG) et accueillera la tenue des auditions de cet événement en compagnie du théâtre Petit Champlain de Québec et de l'église Saint-Georges de Granby.

« C'est une immense marque de confiance que nous fait la direction du festival en nous confiant une partie de ses auditions. Il reconnaît ainsi la place importante qu'occupe Le Patriote pour la chanson québécoise et nous permet de consolider le développement de notre boîte à chansons. En tenant ses auditions à trois endroits au Québec, le FICG souhaite ainsi donner la chance à un maximum d'artistes d'être vus s'ils sont retenus », s'est exprimé Alexandre Gélinas, directeur général du Patriote.

La période d'inscriptions aux trois volets du concours et aux vitrines du FICG est commencée.

Les artistes intéressés à participer à l'un ou l'autre des volets ont jusqu'au mercredi 4 avril, à 16 h, pour s'inscrire en ligne sur le site Internet du festival au www.ficg.qc.ca.

POUR LES JEUNES

Le Petit Festival de la chanson de Granby tend le microphone aux jeunes interprètes qui veulent vivre une expérience professionnelle, comme les grands.

Les gagnants de chacune des catégories, les 6 à 9 ans et les 10 à 13 ans, se partageront une cagnotte de 2000 $ en prix.

L'organisation Jamais Trop Tôt sélectionnera 24 textes de chansons parmi les 700 écrits à travers le pays par des élèves de secondaire 3, 4 et 5.

Ces 24 textes seront ensuite mis en musique par des participants du concours du festival des années précédentes qui en feront 24 chansons.

Il s'agira ensuite de trouver des interprètes pour les chanter. Les candidats retenus viendront passer près d'une semaine au site d'Orford Musique aux côtés du directeur musical Charles Robert et de ses musiciens, de la metteuse en scène Andréanne A. Malette et de la mentore vocale Isabelle Côté.

Ensemble, ils créeront le spectacle de ces 24 chansons qui sera présenté au Palace de Granby, le lundi 20 août.

Par ailleurs, encore cette année, les participants du Grand Concours du FICG se partageront près de 140 000 $ en prix et en bourses.

Ils bénéficieront de deux semaines de formation intensive donnée par une équipe de professionnels de l'industrie musicale.

Parmi les prix remis, le lauréat ou la lauréate remportera une bourse de 10 000 $ et un mentorat accompagné d'un fonds d'aide au développement de 25 000 $ échelonné sur deux ans.

Par ailleurs, un des finalistes remportera une participation à la Tournée Granby-Europe en mars et avril 2020.

Cette tournée comprend plus de 15 dates en France, en Suisse et en Belgique.

Pour tout savoir sur la 50e édition du Festival international de la chanson de Granby, consultez le www.ficg.qc.ca.



PHOTO : COURTOISIE

Le Patriote de Sainte-Agathe est partenaire du Festival international de la chanson de Granby.

LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD
VOICI NOS PRIX RÉDUITS!
LES MARDIS 6.25$ | LES MERCREDIS 7.75$ | LES JEUDIS 2 POUR 1 | LES APRÈS-MIDIS 8.75$
VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITEZ-EN!
POUR PLUS DE DÉTAILS CINEMAST-JEROME.COM
TÉLÉPHONE: 450-436-5944
AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

HORAIRE DU VENDREDI 16 FÉVRIER AU 22 FÉVRIER 2018

CINÉ-RÉPERTOIRE : UN PROFIL POUR DEUX (G) (v.f.)
lundi 19 février : 13h00 - 16h00 - 19h00 - 21h45

LES AVENTURIERS VOYAGEURS : NOUVELLE-ZÉLANDE NORD (v.f.) lun. 19 fév.: 13h00 — Billets en prévente

JUMANJI: BIENVENUE DANS LA JUNGLE 3D (G) (v.f.) tous les jours : 21h45 — 3D

PANTHÈRE NOIRE 3D (E/C)) (v.f.) — 3D SALLE ESV ÉCRAN GÉANT D-BOX Billets en prévente
jeudi 15 février : 19h00 - 21h45 tous les jours : 21h45

JUMANJI: BIENVENUE DANS LA JUNGLE 2D (G) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45

PANTHÈRE NOIRE 2D (E/C)) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 — SALLE ESV ÉCRAN GÉANT D-BOX

CRO MAN (G) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h00

LE 15:17 POUR PARIS (13+) (v.f.) tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45
Prendre note que le distributeur n'accepte pas la TARIFICATION DU MERCREDI pour ce film. Conséquemment le prix d'entrée est au TARIF RÉGULIER.

PIERRE LAPIN (E/C)) (v.f.) ven. sam. dim.: 12h30 - 12h45 - 15h00 - 15h45 - 18h45 - 21h00
lun. mar. mer. jeu.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h00

CINQUANTE NUANCES PLUS CLAIRES (16+) (v.f.)
ven. sam. dim. mar. mer. jeu.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 19h00 - 21h15 - 21h45 lun.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h15

L'ÉPREUVE: LE REMÈDE MORTEL (G-) (v.f.) tous les jours: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45

PADDINGTON 2 (G) (v.f.) ven. sam. dim. mar. mer. jeu.: 12h45 - 15h45 lun.: 15h45
Prendre note que le distributeur n'accepte pas la TARIFICATION DU MERCREDI pour ce film. Conséquemment le prix d'entrée est au TARIF RÉGULIER.

LE TRIP À TROIS (13+) (v.f.) ven. sam. dim. lun.: 18h45 - 21h00 mar. mer. jeu.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h00

CINÉ-RÉPERTOIRE — LE LUNDI 26 FÉVRIER À 13H-16H-19H-21H45 — WONDER WHEEL V.F — UN FILM DE WOODY ALLEN
DÈS LE VENDREDI 23 FÉVRIER — SOIRÉE DE JEUX — DES CRÉATEURS DE MÉCHANTS PATRONS
DÈS LE VENDREDI 23 FÉVRIER — D-BOX — ANNIHILATION — AVEC NATALIE PORTMAN
LES OPÉRAS DU MET — LE SAMEDI 24 FÉVRIER À 12H30 — LA BOHÈME (Puccini) — Billets en prévente — Sièges assignés
DÈS LE VENDREDI 23 FÉVRIER — NELLY ET SIMON: MISSION YÉTI — AVEC LES VOIX DE SYLVIE MORBAU ET GUILLAUME LEMAY-THIVIERGE
DÈS LE VENDREDI 23 FÉVRIER — AUJOURD'HUI EST UN AUTRE JOUR
DU THÉ SIGNÉ LES THÉS DAVIDsTEA — AU CINÉMA CARREFOUR DU NORD ? OUI, S'IL VOUS PLAÎT! — En vente au comptoir DOLCE PIZZA dès le 3 MARS
CARTE-CADEAU DISPONIBLE À L'ANNÉE AU MONTANT DE VOTRE CHOIX — DISPONIBLE À LA BILLETTERIE — MONTANT MINIMUM DE 10$. TOUS LES DÉTAILS SUR CINEMAST-JEROME.COM

CINEMA PINE
Billetterie en ligne sur notre site web
www.cinemapine.com
Ligne Info-films 24 heures
450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)
L'application Cinéma Pine — Disponible sur App Store
DU 16 février au 22 février 2018

Complexe 1: 24 rue Morin, Sainte-Adèle

BLACK PANTHER en anglais : 3D
VENDREDI, SAMEDI : 19H00
DIMANCHE, LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI : 19H15

PHANTOM THREAD
en anglais (s.t.fr): DIMANCHE, JEUDI : 19H15

LE FIL CACHÉ
en français : VENDREDI : 19H30
SAMEDI : 14H30-19H30, DIMANCHE : 14H30, LUNDI, MARDI, MERCREDI : 19H15

PANTHÈRE NOIRE 3D
en français : VENDREDI : 19H30
SAMEDI : 14H30-19H30, DIMANCHE : 14H30 - 19H15, LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI : 19H15

PADDINGTON 2
en français : SAMEDI, DIMANCHE : 14H30

THE SHAPE OF WATER
en anglais : SAMEDI : 19H30
DIMANCHE, MARDI, JEUDI : 19H15

LA FORME DE L'EAU
en français: VENDREDI : 19H30,
SAMEDI, DIMANCHE : 14H30
LUNDI, MERCREDI : 19H15

FIFTY SHADES FREED
en anglais : SAMEDI : 14H30
DIMANCHE : 19H15, LUNDI, JEUDI : 19H15

CINQUANTE NUANCES PLUS CLAIR
en français : VENDREDI : 19H30
SAMEDI : 19H30, DIMANCHE : 14H30,
MARDI, JEUDI : 19H15

Complexe 2: 1146, rue Valiquette

LADY BIRD en anglais :
SAMEDI : 20H15,
DIMANCHE, LUNDI, MERCREDI : 20H00

HOCHELAGA TERRE DES AMES en français :
VENDREDI : 20H15, SAMEDI, DIMANCHE : 15H15
MARDI ET JEUDI : 20H00

THE COMMUTER en anglais :
SAMEDI : 20H15, DIMANCHE : 15H15, LUNDI, MERCREDI: 20H

LE DERNIER ARRET en français :
VENDREDI : 20H15, SAMEDI : 15H15
DIMANCHE, MARDI, JEUDI : 20H

15:17 TO PARIS en anglais :
SAMEDI, DIMANCHE : 15H15, LUNDI, MERCREDI : 20H

15:17 A PARIS en français :
VENDREDI, SAMEDI : 20H15
DIMANCHE, MARDI, JEUDI : 20H00

LES BILLETS POUR LA SAISON DU MET EN DIRECT SAISON 2017-2018 SONT EN VENTE!

OPÉRAS
16-64 ANS: 23.49$*
65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE): 21.74$*

5 ANS ET MOINS 5.66$* - 6 À 15 ANS 9.13$*
16 À 64 ANS 10.88$*
65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE) 9.13$*

SURPLUS (EN TOUT TEMPS) POUR FILM EN 3D 3.04$*
MARDI (SAISONNIER SEULEMENT) 7.39$*
MERCREDI ET JEUDI (SAISONNIER SEULEMENT) 8.69$*

Nos certificats cadeaux sont en vente à la Tabagie le Calumet
La promotion Plaisir à 2 avec le restaurant Spago est de retour!
1128 boul. de Sainte-Adèle, Ste-Adèle tél 450 229-2724.

Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.

ET SI ON LES LAISSAIT VIVRE?

Pour encore mieux comprendre le comportement des enfants

MARTINE LAVAL – Joël Monzée lançait son 10e livre, le 10 février dernier, dans les Laurentides. Toujours dans la mission qu'il se donne de révéler la réalité des enfants afin de mieux les accompagner tout au long de leur développement affectif, le docteur en neurosciences et psychothérapeute fouille une fois de plus dans son expérience auprès des enfants et des familles pour guider les adultes dans leur approche auprès de ces êtres en développement.

« Après avoir exploré les comportements des enfants et des adolescents en termes de langage affectif, je vous reviens pour vous parler d'espoir, et vous présenter des pistes pour les accompagner au sein des familles, des groupes et des classes », déclare Joël Monzée, Ph. D. en parlant de son dernier livre.

Alors que, dans sa pratique, il travaille avec des enfants et des familles qui rencontrent des situations difficiles, Joël Monzée offre également des enseignements pour les médecins, les psychologues, les éducatrices dans les CPE, les enseignants et les parents, de manière à les aider à découvrir le langage des enfants, lequel passe beaucoup par leur corps et leurs comportements, n'ayant pas encore accès aux mots, comme nous les adultes avons les capacités de le faire. Pour lui, utiliser ses connaissances professionnelles et ses observations sur le terrain et en tant que papa et beau-père de trois enfants lui permet de traduire ce qu'ils vivent et ressentent de manière à pouvoir les accompagner au mieux, afin qu'eux-mêmes deviennent des adultes honnêtes, responsables et généreux.

> « Si les enfants ont besoin de temps et de bonnes conditions pour développer leur intelligence émotionnelle, c'est à travers nos interventions qu'ils construiront leurs repères et détermineront leurs manières d'être et de vivre en famille, au travail ou en société. - JOËL MONZÉE »

« Si les enfants ont besoin de temps et de bonnes conditions pour développer leur intelligence émotionnelle, c'est à travers nos interventions qu'ils construiront leurs repères et détermineront leurs manières d'être et de vivre en famille, au travail ou en société. Accompagnons-les, mais laissons-les vivre! À terme, les enfants et les jeunes seront plus autonomes sur le plan affectif, donc plus disponibles à la vie partagée avec nous, à l'entraide et à la compassion », conclut l'auteur qui complémente avec ce dernier livre le travail déjà largement entamé avec ses précédents livres, dont *Soutenir le développement affectif de l'enfant, J'ai juste besoin d'être compris* et *J'ai juste besoin de votre attention.*

Joël Monzée est directeur de l'Institut du développement de l'enfant et de la famille.



Il offrira des conférences publiques au Salon de l'Éveil - Château Royal à Laval, les 17 et 18 février.
www.institutdef.ca et sur Facebook à Joël Monzée.



TRAMPOLINE

Flip se démarque à la Coupe Québec

SM – L'équipe Flip Élite de Sainte-Adèle s'est encore une fois bien classée en remportant les honneurs dans plusieurs catégories lors de la Coupe Québec qui se tenait à Québec les 3, 4 et 5 février.

PHOTO : COURTOISIE FLIP



Lilyclaire Major-Varallo, Gaëlle Le Cunff, Laura Forrestall et Charlotte Forrestall.

Lilyclaire Major-Varallo remporte la 1re place en trampoline et en double-mini dans la catégorie N6 15 ans.

Lilyclaire et Gaëlle Le Cunff arrivent 2e en trampoline synchronisé Gaëlle termine pour sa part en 6e place en trampoline.

Charlotte et Laura Forrestall (N5) sont montées sur la plus haute marche du podium en trampoline synchronisé.

Charlotte remporte la 1re place en trampoline et la 4e place en double-mini et Laura, la 4e place en trampoline. Angélique Dubois et Victoria Hum se sont classées 8e en trampoline synchronisé. Victoria termine 6e en double-mini et 5e en trampoline, catégorie P2 12 ans.

À surveiller : six athlètes de Flip participeront à la compétition internationale de cirque VivaFest qui aura lieu à Las Vegas du 15 au 20 février.

Info : www.flipcirque.com/



FINALE RÉGIONALE DE PATIN ARTISTIQUE

Émilie Desjardins remporte l'or

SANDRA MATHIEU – La jeune patineuse sauveroise Émilie Desjardins a surpris tout le monde, y compris elle-même, en remportant l'or dans la catégorie Star 5 13 ans et plus, dans le cadre de la Finale régionale de patinage artistique qui se tenait à Mirabel fin janvier.

Cette victoire lui permettra de représenter les Laurentides lors des championnats régionaux au mois de mars à Victoriaville. « Son entraîneuse pleurait de joie, souligne la mère de l'athlète, Isabelle Laforest. L'an dernier, Émilie était arrivée 11e à cette compétition, alors c'était toute une fierté de la voir monter sur la plus haute marche du podium. »

« J'espérais arriver dans les cinq premières sur 28, mais secrètement, je visais le podium, confie Émilie qui se dit plus excitée que nerveuse pour la suite des choses. J'aime me surpasser, persévérer et défier le stress. Mon entraîneuse me connaît bien et elle sait exactement quoi me dire pour garder le focus. »

L'athlète de 13 ans a commencé le patin à l'âge de quatre ans et, rapidement, elle a démontré un talent naturel pour ce sport



Émilie Desjardins lors de sa performance à la Finale régionale de patinage artistique à Mirabel.

PHOTO : VINCENT GRATON

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | DIRECTEUR DE L'INFORMATION Thomas Gallenne | CHEF DE PUPITRE Isabelle Houle | CHEF DE PRODUCTION Richard Cloutier | COORDONNATRICE AUX VENTES Jacinthe Neault | CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Christine Laniel • Camille Vaillancourt Isabelle Monette | COLLABORATEURS Valérie Maynard • Martine Laval • Sandra Mathieu • Jean-Patrice Desjardins • Benoit Simard • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Diane Baignée • Luc Robert | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé • Daniel Berthier • Vickie Gohier | MISE EN LIGNE JOURNAL Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé | CORRECTION ÉPREUVES Com1script | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Suzanne SAVARD | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec | ISSN 14808643 | ADRESSE 727, rue Principale, Piedmont, Qc, J0R 1K0 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844.856.5144 TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | journalacces.ca

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C011825

Mon hebdo j'y crois

TIRAGE CERTIFIÉ HEBDOS QUÉBEC INC.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 28 803 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Mont-Tremblant. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 165 $ +tx.

PHOTO : VINCENT GRATON



Caroline Chalifoux et Émilie Desjardins lors de la Finale régionale de patinage artistique à Mirabel.

qui est devenu une réelle passion. Elle s'entraîne aujourd'hui quatre fois par semaine à l'aréna de Sainte-Agathe avec son entraîneuse et complice depuis six ans, Caroline Chalifoux.

En plus de ses séances au sein du CPA Sainte-Agathe, elle profite de temps de glace et de périodes de sauts sur pied grâce au programme de mise en forme complémentaire à la pratique du patinage artistique à la Polyvalente des Monts. La jeune fille est également entraîneuse pour les débutants.

Émilie espère suivre le chemin d'une de ses idoles, Joannie Rochette, une athlète qui, selon elle, patine par passion avant tout et qui a à cœur d'offrir un spectacle au public, peu importe les défis rencontrés sur sa route.

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Un vif succès pour le Triathlon d'hiver

SM – Le quatrième Festival de triathlon d'hiver de Saint-Adolphe-d'Howard battait son plein les 10 et 11 février derniers alors que 74 participants, entre 8 et 70 ans, se sont surpassés dans le cadre de cet événement rassembleur.



PHOTO : COURTOISIE

74 athlètes ont participé au 4e Festival de triathlon d'hiver de Saint-Adolphe-d'Howard.

« L'objectif était de promouvoir l'activité physique tout en permettant aux visiteurs de découvrir notre beau village, souligne Naomie Goyette, responsable des communications. Les athlètes, dont 20 enfants et 54 adultes, provenaient de 27 différentes municipalités du Québec! »

Plusieurs volets étaient offerts afin d'adapter le niveau selon les objectifs de chacun et de permettre à tous de s'amuser pleinement.

En nouveauté cette année, le défi scolaire permettait à quatre équipes de jeunes d'accumuler leurs kilomètres de raquette, de ski de fond et de patin. Le nombre le plus élevé de kilomètres se méritant une bourse qui servira à acheter du matériel d'éducation physique afin d'en faire profiter leur association sportive ou leur école.

« Je suis heureux de voir que notre festival prend de l'ampleur à chaque édition. Le grand succès est le fruit du travail d'équipe de notre comité organisateur, de nos partenaires, de nos commanditaires, des bénévoles et de tous les participants », souligne Tom Siletta, directeur général du Comité triathlon.

Pour la première année, l'équipe Les Nordiques de Saint-Sauveur participait à l'événement. « Les conditions étaient idéales et tous les membres de notre groupe d'entraînement sont très fiers de leur performance », confie Josianne Guay, instigatrice du groupe et entraîneuse de patin.

Les résultats des courses sont disponibles au results.chronotrack.com/event/results/event/event-37143?&lc=fr

Info Les Nordiques : www.trinordiques.com/



LA CABANE À TUQUE !

LA CABANE À SUCRE VÉGÉTARIENNE DES LAURENTIDES!



MARTINE LAVAL

Simon Meloche Goulet et Marilyne Demers sont le jeune couple propriétaire de La Cabane à Tuque de Tremblant, l'unique alternative écovégétarienne à la traditionnelle cabane à sucre dans les Laurentides.

Dans une formule conviviale de style buffet trois services, les convives se composent un festin à partir de mets végétariens et biologiques exclusivement faits maison, y reviennent à volonté jusqu'à satiété, n'oubliant pas toutefois de se garder l'appétit nécessaire pour le moment gourmand ultime: la tire sur la neige! Une formule sympathique qui fait de plus en plus d'adeptes heureux de découvrir une autre façon de célébrer notre nectar national!

PARTAGER SON MODE DE VIE

Avant tout jardiniers, Simon a plus de 10 ans d'expérience sur des fermes biologiques, et Marilyne s'est spécialisée en herboristerie après ses études en agronomie. Ne fréquentant plus les épiceries traditionnelles depuis 15 ans, la cuisine entièrement faite maison est soutenue par l'agriculture biologique locale en



PHOTO : COURTOISIE

Vos hôtes, Simon, Marilyne et Salomé

provenance des producteurs et fermes des alentours. En saison, ayant accès à un champ près de chez lui, le couple cultive, récolte, engrange, déshydrate, met en pots, marine, congèle ses propres légumes et fruits, et les poules offrent leurs œufs à longueur d'année.

Sur cette terre bûchée par Simon et dans cette maison où tout a été construit de ses mains, tout est écologique. Presque autosuffisante, la maison est isolée en béton de chanvre, le plancher chauffant est en terre crue, les murs laissent passer la lumière par des bouteilles recyclées, et le foyer de masse moulé en banc permet une circulation de chaleur inusitée. Exemple de construction écoénergétique faite de matériaux nobles et naturels, La Cabane à Tuque est le partage d'un mode de vie par son habitation et la réappropriation de la nourriture par sa cuisine. « Nous sommes issus d'une génération pluriethnique, multi-identitaire et polyécologiques, se décrivent les créateurs de ce lieu distinct. Une génération qui s'assume! »

AU MENU DE LA CABANE À TUQUE

Entrée : soupe aux pois, pain baguette fumé, creton végétalien.

Plat de résistance : tourtière au millet et légumes, omelette aux légumes, fèves au « pas de lard », patates rissolées, ketchup maison, kimchi (choucroute coréenne), sirop d'érable, betteraves marinées.

Au dessert : crêpes de sarrasin-épeautre et compote de fruits, gâteau d'automne, tire sur neige, boisson chaude réconfortante au chaga.

Sur réservation seulement, le brunch est servi à 11 h et le souper dès 17 h 30, vendredi, samedi et dimanche, de février à avril. Certains samedis, on joue à des jeux de société avant et après le repas, grâce à l'ami Sébastien qui apporte une partie de sa ludothèque et sa motivation à expliquer les règles! La Cabane à Tuque, une expérience incomparable et rassembleuse! www.lacabaneatuque.com



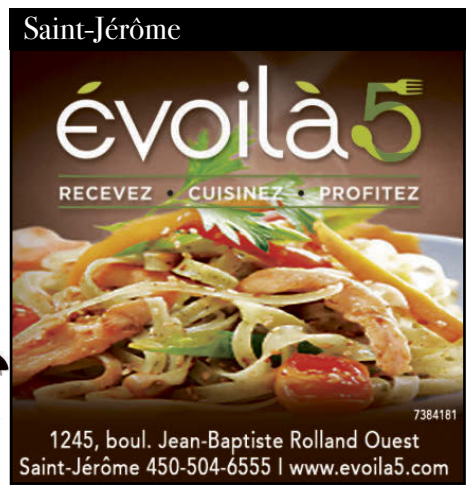












Sudoku JEU Nº51

					8			
6	2							
		7		5		1	4	
				4	1	3		
			6				1	5
		5		7	2			
						9	2	
		1	3		7	4		
	4			9			8	

RÈGLES DU JEU :

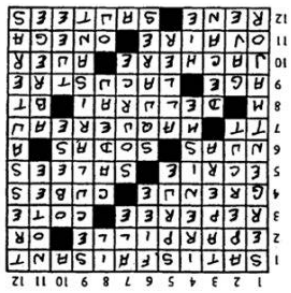
Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

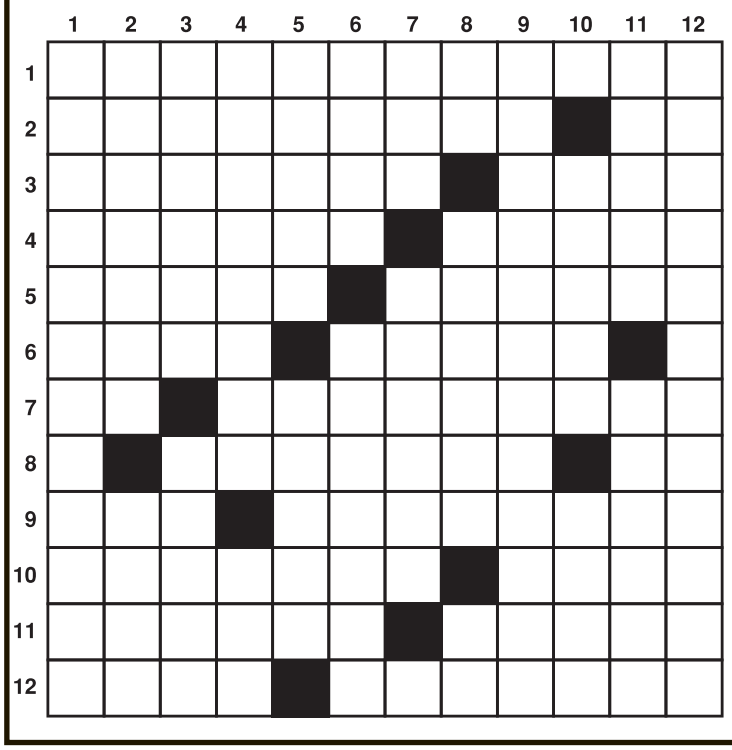
RÉPONSE DU SUDOKU JEU Nº51

3	8	7	5	9	1	6	4	2
6	5	4	7	2	3	1	8	9
1	2	9	4	6	8	3	5	7
4	6	8	2	7	9	5	3	1
5	1	2	3	8	6	9	7	4
9	7	3	1	5	4	2	6	8
8	4	1	6	5	2	7	9	3
7	3	5	9	1	4	8	2	6
2	9	6	8	3	7	4	1	5

RÉPONSE DU MOTS CROISÉS JEU Nº51



Mots croisés JEU Nº51



HORIZONTALEMENT

1- Qui contente.
2- Disperse. – Conjonction.
3- Localisée. – Pente d'une colline.
4- Couverte de petites saillies arrondies. – Représentes une grande quantité.
5- Dit en s'exclamant (s'). – Exagérées, excessives.
6- Nuançes. – Boissons gazeuses.
7- Doublée. – Souteneur.
8- Rendis effronté. – Benoît Théorêt.
9- Flèche. – Qui vit sur les bords d'un lac.
10- Terre non ensemencée, subissant des labours de printemps pour préparer les semailles d'automne. – Chimiste autrichien (1858-1929).
11- Partie renflée et creuse du pistil. – Lac de la Russie.
12- Prénom masculin. – Omises.

VERTICALEMENT

1- Grade compris entre ceux de sergent-chef et d'adjudant.
2- Vit quelqu'un de façon fugitive. – Bourre.
3- Cherchera à obtenir de quelqu'un de l'argent. – Région du ciel dans chacun des signes du zodiaque.
4- Attitude de compréhension et de charité. – Dame.
5- Maladie chronique de l'intestin. – Trajet d'un endroit à un autre.
6- A mis sa confiance en (s'est...). – Jardins publics, généralement clôturés.
7- Bière anglaise. – Principe, cause.
8- Personnel. – Présent offert à quelqu'un. – Conjonction.
9- Laïcisant des biens d'église.
10- Atteint d'un excès de poids corporel. – Personne décédée de mort violente.
11- Mise par écrit. – Diminue la longueur d'un récit.
12- Seras agité de secousses.

Junior

Sudoku 4 x 4

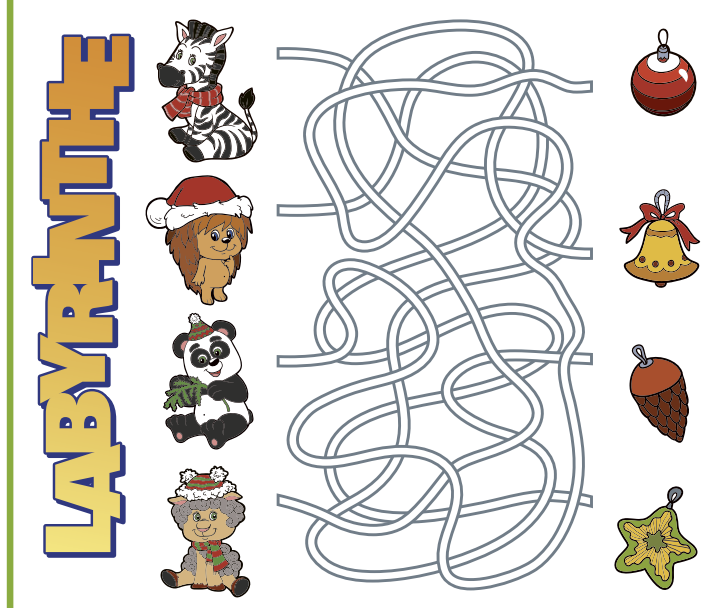
1		4	
	2		
		3	
	1		4

COMPLÈTE LA GRILLE AVEC DES CHIFFRES DE 1 À 4, EN TE RAPPELANT QUE :

- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par rangée;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par colonne;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par boîte de 4 carrés.

4	2	1	3
1	3	4	2
3	1	2	4
2	4	3	1

LABYRINTHE



Horoscopes



Alexandre Aubry
alexandre@norja.net
www.lignevision.com
1 900 456-4114
ou par cell. #4114

Signes chanceux de la semaine :
TAUREAU, GÉMEAUX ET CANCER

Semaine du 14 au 20 février 2018

Bélier 21 mars - 20 avril
Vous serez l'organisateur d'un important projet qui rassemblera de nombreuses personnes. Même s'il n'est pas toujours facile d'obtenir des réponses de la part des gens concernés, vous serez d'une efficacité redoutable.

Taureau 21 avril - 20 mai
Vous aurez à porter sur vos épaules de nombreuses responsabilités, autant au travail qu'à la maison. Heureusement, grâce à votre zèle, on vous offrira une promotion comme sur un plateau d'argent.

Gémeaux 21 mai - 21 juin
L'idée d'un voyage ou même d'un pèlerinage vous traversera l'esprit. Ce sera une aventure que vous devrez préparer plusieurs mois à l'avance pour que ce soit une réussite des plus inspirantes.

Cancer 22 juin - 23 juillet
Beaucoup d'émotion dans l'air! Sentimentalement, vous vivrez pleinement votre amour et vous n'accepterez plus les demi-mesures. Une profonde réflexion s'imposera dans votre couple.

Lion 24 juillet - 23 août
Si votre relation est toute jeune, il sera question de vivre ensemble dans un avenir rapproché. Si vous êtes célibataire, la Saint-Valentin sera une excellente occasion pour faire de belles rencontres.

Vierge 24 août - 23 septembre
Côté professionnel, vous profiterez de la manne. Devant une croissance incroyable de votre clientèle, vous mettrez les bouchées doubles et vous vous assurerez ainsi des rentrées d'argent plus stables.

Balance 24 septembre - 23 octobre
Votre estime personnelle aura besoin d'être rehaussée d'un cran. Vous vous dévouerez considérablement auprès de certaines personnes. Il serait bon d'accorder autant d'importance à vous-même.

Scorpion 24 octobre - 22 Novembre
Vous consacrerez une bonne partie de votre temps à votre famille. Vous envisagerez la possibilité de déménager. Un grand changement dans votre environnement serait extrêmement bénéfique.

Sagittaire 23 Novembre - 21 décembre
Vous réussirez à agrandir votre cercle social. En contrepartie, vous passerez beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. Vos affaires et vos talents se feront découvrir considérablement avec le bouche à oreille.

Capricorne 22 décembre - 20 janvier
Vous obtiendrez le feu vert pour financer l'un de vos projets et vous passerez aussitôt à l'action. Ce sera aussi une excellente semaine pour consulter votre gérant de banque et régler une partie de vos dettes.

Verseau 21 janvier - 18 février
Autant sentimentalement, professionnellement que personnellement, l'action ne fera pas défaut! Vous serez fier de tout ce que vous accomplirez. Il s'agit d'une excellente semaine pour rehausser votre estime personnelle.

Poissons 19 février - 20 mars
Un peu de ressourcement sera nécessaire cette semaine. Prenez le temps de vivre et de vous détendre. Un membre de la famille aura fortement besoin de son « infirmière » préférée à ses côtés, et vous êtes certainement cette personne.

Petites annonces classées

UN SEUL NUMÉRO **1 866 637-5236** Ouvert de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Prenez note que le prochain numéro du journal sera le 10 janvier 2018.

IMMOBILIER **100 À 200** | MARCHANDISE **300 À 399** | SERVICES **400 À 599** | EMPLOI ET FORMATIONS **600 À 799** | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX **800 À 899** | VÉHICULES **900 À 999**

105 Propriétés à vendre

AVIS aux agents immobilier commission $$$ de 2.5% à 3% voir Du Proprio 721945. 819-326-1658

MAISON/ chalet + garage, Lac Dufresne, Ste-Lucie, voir Du Proprio 721945. 819-326-1658

160 Terrains à vendre

À LA LIMITE DE ST-SAUVEUR (Morin-Heights), ensoleillé, vue exceptionnelle. lesboisesdusommet.com 514-953-5577, 514-951-7755

205 Logements / appartements à louer

! 1 mois gratuit! Grands 4-1/2, 2e et 3e étage, St-Jérôme, style condos très propres, idéal semi-retraités/ retraités. Non-fumeurs, pas d'animaux. 625$ à 650$/ mois. 514-570-5534, 514-992-9521

205 Logements / appartements à louer

! 4-1/2, 595$. 910 Fournier, St-Jérôme, frais peint, planchers bois franc, portes-patio. Pas d'animaux. Enquête de crédit, 450-560-9443

! 5-1/2, Ste-Adèle, centre-ville. Stationnement. Non-fumeur. Pas d'animaux. Libre. 625$, rien d'inclus. 514-867-2553

160 Terrains à vendre

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

EN PLEIN CŒUR DE LA NATURE, À DEUX PAS DE TOUS LES SERVICES

Votre coin de paradis à flanc de montagne

TERRAINS

20 000pi² et plus **1$/pi²**

100 000pi² et plus (crête de montagne) **Prix abordables**

Paul Gaudet 819-321-0404
paulgaudet-4@hotmail.com

205 Logements / appartements à louer

* * * * * 3-1/2, 640$ tout inclus, 4-1/2, St-Jérôme, rivière, superbe, demi sous-sol, en bois, 700$, Libre. 450-712-1472

3-1/2, A/C, St-Jérôme, secteur Bellefeuille, rue cul-de-sac. Près services. Libre 1er juillet. **514-704-2336 (Jacques)**

4-1/2, secteur Mont-Rolland, demi sous-sol, libre 1er mars, 585$/ mois. 514-707-3140

160 Terrains à vendre



TERRAINS À VENDRE

CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION

Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900$

Christian : **514 953-5777**

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2 Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espace rangement. Stationnement. 514-212-0482

3-1/2, 1er juillet, 520$, 4-1/2, libre, 585$. Rez-de-chaussée, stationnement déneigés, grande cour. Montée Alouettes, Ste-Agathe-des-Monts. 819-324-7688 Marc, 819-324-7634 Guillaume www.gestionimmopl.ca

4-1/2, 685$, rue Major, Ste-Agathe, style condo, ensoleillé, stationnement privé/ déneigé, intercom, grand balcon, grandes fenêtres, rangement, immeuble tranquille, grande cour, plage, piste cyclable, hôpital, commodités. Références, enquête. Libre. 514-386-1563

4-1/2, style condo, comptoir granite, salle de bain de luxe. Possibilité vue lac des Sables, Ste-Agathe. De 900 à 1,100 pi.ca. À partir de 785$/ mois. Libres immédiatement, 819-324-7688 Marc, 819-324-7634 Guillaume www.gestionimmopl.ca

5-1/2, demi sous-sol de duplex, bord de lac, 5 Chemin Bissonnette, Mille-Isles, J0R 1A0, 15 minutes de St-Jérôme et 20 minutes pistes de ski. Stationnements. Entrées laveuse/ sécheuse, cour arrière, remise. 670$/ mois. Animal maximum 10 lb. Non-fumeur. 450-432-6290, 514-323-8770, 514-327-7370

ST-JÉRÔME: Boul. de la Salette, grand 4-1/2, très propre, grand stationnement, 735$/ mois, libre juillet. 514-443-7788

205 Logements / appartements à louer

5-1/2 neufs, 1er étage, St-Jérôme, secteur Bellefeuille, rue cul-de-sac, A/C. Près services. Libres immédiatement ou 1er juillet. **514-704-2336 Jacques**

À Ste-Adèle, joli 5-1/2, rénové, avec salle de lavage, foyer, près de la Polyvalente/ services, stationnement privé, 750$/ mois. 450-821-1434

À Ste-Adèle: grand 5-1/2 sur 2 étages, bien éclairé, rénové, plancher bois, foyer, grand patio, piscine, déneigement inclus. 1,150$/ mois. 819-323-7800, 514-234-1979

MIRABEL: 5-1/2, 850$, nouveau quartier, aucun voisin arrière, style condo, A/C, cour clôturée, cabanon, 2 stationnements déneigés. Non-fumeurs, pas d'animaux, enquête crédit. Libre, 450-419-1572

ST-JÉRÔME: Rue Laviolette, 3-1/2, semi-meublé, éclairé, chauffé, entièrement refait à neuf, laveuse, sécheuse, stationnement, espace de rangement, pas d'animaux. Références exigées avec dépôt de sécurité. 690$/ mois. Après 18h00. 450-432-3964

ST-SAUVEUR: luxueux 4-1/2, style condo, bas de duplex. C'est le logement idéal, si vous venez de vendre votre maison, car vous vous y sentirez chez vous! 895$. Juillet. Pas d'animaux, non-fumeurs. 450-562-8885, 514-562-5550

STE-ADÈLE: 4-1/2, tranquille, très propre, près de tous services, Pas d'animaux. Libre immédiatement, 450-530-5787

VAL-DAVID: 3-1/2, meublé, chauffé, éclairé, câble, internet, 1 place de stationnement déneigé, non-fumeur, libre, 725$/ mois. 819-322-5453

205 Logements / appartements à louer

STE-ADÈLE: 4-1/2, vue sur la cour, non chauffé, non-fumeur, proximité à pied des services. 625$/ mois. Libre immédiatement. Pour visite: 450-675-7084

STE-ADÈLE: Centre-ville, 4-1/2, 5-1/2, 1 mois gratuit. 450-229-7070

STE-SOPHIE: très grand 3-1/2, non chauffé, non-éclairé, neuf, mur de pierre au salon, grande chambre, entrées laveuse/ sécheuse, déneigé, câble "Super-écran" inclus. Cabanon, grand stationnement, tranquille. Libre juillet 2018. Pas d'animaux, non-fumeur, 590$/ mois. 450-516-2396

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

ST-SAUVEUR

"À LOUER - TOUT INCLUS". Joli et grand 3-1/2, offrant une vue magnifique sur les pentes, incluant: four, frigo, lave-vaisselle, micro-ondes, ensemble de meuble thaïlandais au salon, salle à manger et chambre, bain et douche thérapeutique séparées, foyer, toit cathédrale, balcons avant/ arrière, vaisselle, literie, aspirateur, électricité, câble, eau chaude, gaz, téléphone, internet, stationnement. Location à l'année, 1,325$ par mois, libre immédiatement. Guy: 1-855-669-5566

225 Propriétés à louer

JOLIE petite maison, à vendre ou à louer; 2 c.à.c., 83 Alpino, Morin-Heights, accès au lac, grand terrain, 70,000$ ou 700$/ mois. Jean-René, **514-237-2131**

270 Bureaux / locaux à louer

BUREAUX À LOUER

36 ave Filion St-Sauveur

200 à 800 pi²

Disponible immédiatement

36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)

450.602.0634

BINGO

SAINTE-ADÈLE

Au **555, boul. Ste-Adèle**

Les mardis et jeudis soir

Ascenseur, casse-croûte

Salle à louer

Info : **450-229-7095**

205 Logements / appartements à louer

2101, Jeanneau, St-Jérôme (Lafontaine), maison 2 chambres, cuisine rénovée, plancher bois franc/ céramique, sous-sol, cour clôturée, abri d'auto. Idéal retraité. 975$. Libre. Enquête, 450-821-2946

MONT Gabriel, 1551 Versant Sud, maison jumelée canadienne, vue, 3 c.à.c., sous-sol fini, bois franc, foyer, balcon, ensoleillé, 1,000$/ mois, immédiatement, 514-825-4003

PRÉVOST: 753 Montée Ste-Thérèse, maison 4 chambres, 3 s.d.b., foyer, sous-sol fini, grand terrain, près autoroute, non chauffé, non éclairé, libre, 1,100$/ mois 450-229-5222

245 Chambre à louer

! ! À St-Jérôme: chambres, internet HV. Personnes responsables. Pas de drogue. 450-275-9407

! Ste-Adèle chambre avec repas et service de buanderie, stationnement. Prix à discuter selon besoins. Non-fumeur, pas d'animaux. Info: 514-969-5282

À Ste-Adèle, forfait location au mois. Suite avec tourbillon et foyer. Chambre avec foyer ou standard. TV, téléphone, Internet, frigo, micro-ondes, accès buanderie. 450-229-2680

AUBERGE Champêtre centre-ville, Ste-Adèle, loués au mois, chambres, studios, meublés, au choix, foyer, tourbillon. Tout équipés, incluant: Wi-Fi/ câble, buanderie sur place. IGA, Banques, Pharmacie, etc. 450-229-3533.

CHAMBRE, centre-ville, Ste-Adèle. Poêle, frigo, 375$/ mois. Sans drogue/ alcool. 819-321-2367

270 Bureaux / locaux à louer

DOMAINE PRIVÉ 5 ACRES À VENDRE



Magnifique domaine privé de 5 acres, à quelques minutes de la Station Mont-Tremblant et du village de St-Jovite, ayant son étang privé.

Possibilité d'y construire une deuxième propriété en subdivisant le terrain pour en faire un domaine familial.

Communiquez avec Michel au 450 712-0708

105 Propriétés à vendre

105 Propriétés à vendre

105 Propriétés à vendre

105 Propriétés à vendre

Louise Bellerose
819 326-6860
Courtier immobilier
819 324-7780



Caroline Magnan-David
Courtier immobilier
819 421-1414
819 326-6860

Bonne St-Valentin



#1 SAINTE-ADÈLE MLS: 14907391
#2 SAINTE-AGATHE-DES-MONTS MLS: 21360390
#3 PRÉVOST MLS: 18663273
#4 MONT-TREMBLANT MLS: 20799715

819 324-7780 • 819 421-1414

STE-ANNE DES LACS

Grand 4 ½ , 2 chambres, 1 sdb, cuisine-sàm-salon à aires ouvertes. Plafonds de 10 pieds, belle luminosité. Près dépanneur, SAQ, Station d'essence.

À 8 minutes de Saint-Sauveur et 5 de l'autoroute et 117.

Libre immédiatement.

725$ / mois déneigement inclus.

514 893-0112

245 Chambre à louer

CHAMBRE ou pied à terre, Ste-Adèle, face à l'École Hôtelière. À l'étage, meublée, TV, Internet, petit frigo, micro-ondes, etc. 350$/ mois. Bienvenue aux étudiants! 450-229-7991

CHAMBRE Ste-Adèle, avec stationnement pour personne sérieuse. 450$ par mois; tout inclus. Libre immédiatement, 514-775-2883

MORIN-HEIGHTS, Auberge Clos Joli. Chambres à partir de 500$/ mois. Inclus: déjeuner, petit frigo, micro-ondes, câble, tv, Wi-fi, stationnement. 450-226-5401 aubergeclosjoli.com

260 Chalets / maisons de campagne à louer

MORIN-HEIGHTS: Belle bois rond 4 chambres, libre 1er mars; Semaine de relâche (1,600$) 2 mois, 6 mois. Prix variable 514-865-4018

270 Bureaux / locaux à louer

BUREAUX à sous-louer à Laval, 2550 Daniel-Johnson, jonction 440 et 15. 1700 pi.ca. Très ensoleillé. Cuisinette, 3 bureaux fermés. Peut accueillir 6 postes de travail. Salle d'entreposage. 4 600$ par mois tout inclus. Fin du bail: décembre 2018. Info: 514-861-2088 poste 23.

LOCAUX, bureaux commerciaux. Boul. Ste-Adèle, Ste-Adèle, 105 à 3,200 pi.ca., Info: 450-229-3083.

310 Divers à vendre

QUAIS EN ALUMINIUM DESSUS EN CÈDRE AVEC ACCESSOIRES 4 OU 6 PIEDS DE LARGE DIFFÉRENTES LONGUEURS SUR PATTES OU FLOTTANTS 450 444-5974

A-1 Super liquidation d'électroménagers neufs ou reconditionnés, matelas. 450-569-8353 www.liquidatronique.com

CABANONS
(remises de jardin)
10 x 12 : 1975$ / **2300$**
10 x 16 : 2350$ / **2725$**
12 x 16 : 2600$ / **3050$**
15 x 20 : 3600$ / **4350$**
15 x 30 : 5150$ / **6150$**
Autres grandeurs disponibles.
RBQ#8213-9338-04.
450 632-0007

310 Divers à vendre

SCIERIES MOBILES à partir de 4,397$ Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portative. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste: 400QN.

320 Animaux

Schnauzer standard. poivre et sel, pure race, enregistrés, CKC, lignée champion, examen santé, vaccin, vermifuges, garantie 2 ans. Nés 12-11-17, 5 mâles disponibles. 819-687-2091, répondeur.

345 Antiquité / art / collections

ANTIQUAIRE ACHÈTE À DOMICILE, Meubles antiques et design, Tableaux, luminaires, lampes de marbre, Sculptures bronzes, Bijoux en or, Monnaies, Coutelleties sterling, Cruches, Balances, Horloges, Radio, Annonces publicitaires, Tricoteuses à bas, etc. www.tableauxantiques.com, 514-891-0699

VENTE d'antiquités: armoires/ chaises/ bibelots etc. 17-18 février, 574 boul. des Laurentides, Piedmont, 514-347-1001

345 Antiquité / art / collections

COLLECTIONNEUR achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, tables tournantes: années 70/ 80. Disques vinyle rock/ jazz, jeux Nintendo. 450-744-3060, François.

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

BOIS 1ère qualité. 100% bois franc: érable, chêne et merisier. Bois aussi disponible en bûche. Après 18h: 450-432-0101

404 Services domestiques offerts

ENTRETIEN ménager résidentiel: travail de qualité. Références à l'appuie. 450-744-0551

406 Soins à domicile offerts

AIDE à domicile: ménage, popote, transport pour rendez-vous. Appelez-moi! Stéphanie 450-710-1780 ou Monique 450-675-4469

410 Coiffure / Beauté / Esthétique

CHEZ Denise Coiffure, ouvert mardi, jeudi et vendredi. 450-229-1661

404 Services domestiques offerts



415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

! ! ! 1h00/ 60$. Massage sportif thérapeutique 7/7, 450-516-3372.

! ! 450-431-7966. ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR LA MAGIE D'UN MASSAGE QUALITÉ SUPÉRIEURE SENSORIEL EXTRÊME DÉTENTE. REÇU D'ASSURANCE, 7/7. 9H-22H. ENDROIT CHAMPÊTRE, ST-JÉRÔME.

! ! Absolument agréable Massage détente 7/7 819-323-8129

! Massage en profondeur, détente, thérapeutique, St-Jérôme. Reçus. Marc: 450-602-1388

À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre. Jessy 819-323-4379

BESOIN d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. St-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

BON massage, agréable et confortable détente. À Morin-Heights à 6 minutes de St-Sauveur 9h00- 19h00, vendredi, samedi, dimanche. Manon: 450-921-1131, 514-546-0960

MASSAGE Californien, lachez prise, déménagé St-Sauveur, 450-592-0776 remplacé 514-370-8754 Carole

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

MASSOTHÉRAPIE: Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

DANIEL St-Sauveur pour la détente que vous cherchez 450-275-0780 laurentides@live.ca

KINÉSITHÉRAPIE/ massothérapie, Saint-Sauveur. Jean-Pierre Fournier. Sur rendez-vous: 450-675-4746

MASSAGE suédois 7/7, 8h30 à 16h30, Ste-Agathe. Information, Manon: 450-745-1471

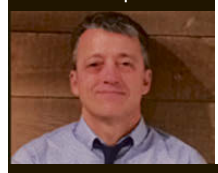
MASSOTHÉRAPIE St-Sauveur, centre-ville. Membre AMQ. Reçu d'assurance disponible. 15 ans d'expérience. Massage professionnel suédois, relaxation thérapeutique. 45$/ heure, 60$ 1-1/2 heure. Sur rendez-vous. Sandrine 450-744-3060

PROMOTION 50$/ 75 minutes. Massage à votre domicile disponible. Massage thérapeutique, nerf sciatique, traitement d'argile. Reçu assurance. Certificat cadeau. Nancy, 514-726-7207

REPENTIGNY: massage/ spa, personnel exclusif, Espace Est 577-A Notre-Dame, 450-932-7990

432 Comptabilité / Tenue de livres

PATRICK MARIN
Impôts personnels
25 ans d'expérience



Déclarations d'impôts personnels
Demandes de redressement
Successions: Déclarations d'impôts Certificats de décharge
Divulgations volontaires
Impôts des non-résidents
Service à domicile pour personne à mobilité réduite
433 rue Principale Saint-Sauveur
450 744-0211
patk.mrn@gmail.com

424 Astrologie / Occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/Mastercard)

440 Déménagement / Transport / Entreposage

DÉMÉNAGEMENT petit et grand à partir de 60$ de l'heure avec assurances. Camion 26'. Demandez Jean-Luc, 450-694-0022.

442 Constructions / Rénovations / Réparations

! Vous avez un problème? J'ai la solution! Pour des projets bien exécutés, vous devez m'appeler. Gypse, plâtre, peinture, céramique, s.d.b. revêtement de plancher, et bien plus. 450-821-6857 (John, Cynthia)

442 Constructions / Rénovations / Réparations

ceramique mrnicolas.com
Pose de céramique
Ardoise et granit
Douche sur mesure
Expérience
Travail propre
RBQ.56103849-01
514.238.2653

442 Constructions / Rénovations / Réparations

Vous avez l'idée de rénover???
CONSTRUCTION
NORD-MAX
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL /SPÉCIALISÉ
CONSTRUCTIONS NEUVES / RÉNOVATION
MONTEUR DE CHARPENTE, FINITION INT./EXT.
PROJETS CLÉS EN MAIN
20 ans d'expériences à votre service
Quel que soit votre projet, si vous pouvez l'imaginer, nous pouvons le concrétiser!
#R.B.Q.: 8358-7915-01
Bur: **819 321-5767** | Cell: **514 912-5101**
Maxime.nantais@hotmail.com
>2501124

205 Logements / appartements à louer



205 Logements / appartements à louer



442 Constructions / Rénovations / Réparations

! Vous avez un problème? J'ai la solution! Pour une équipe dynamique et des travaux bien réalisés, vous devez nous appeler. Travaux de tous genres. John et Cynthia: 450-821-6857

HOMME à tout faire. Petits et Gros Travaux. Travail minutieux. Claude 819-507-0456

HOMME À TOUT FAIRE
Peinture, patio et clôture, réparation de plâtre, rénovations de toutes sortes, travaux intérieurs/ extérieurs, travaux propres et soignés, 20 ans d'expérience. Références sur demande. À l'heure ou à contrat. Nicholas, **514-264-7385 cell. 450-226-6095** (maison St-Sauveur). Estimation gratuite!

PLÂTRIER diplômé, tireur de joints, peintre diplômé, pose gypse, travail de qualité. R.B.Q: #5602-1603-01 Martin: 450-226-2991 Cellulaire: 450-712-0851

446 Peinture / décoration

BON peintre, 35 ans d'expérience, intérieur. Travail très propre. Références à l'appui. 450-275-3532

SERVICE de petits travaux, amélioration domiciliaire, peinture intérieure/ extérieure. Stéphane: 450-822-4461; secteur Ste-Adèle

Peintre, réparation de plâtre, Joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux 450 227-4216 514 946-6353

472 Déneigement

DÉNEIGEMENT
Toitures, marches, trottoirs, balcons, tempo. Disponible 7/7, travaux propres et soignés, 20 ans d'expérience. Références sur demande; Nicholas.: Cell **514-264-7385./ 450-226-6095** (Maison St-Sauveur) Estimation Gratuite.

DÉNEIGEMENT DE TOITURES
Service rapide et minutieux
Abattage d'arbre dangereux
Martin 450 530-4521

N'ATTENDEZ PAS QUE VOTRE TOITURE S'EFFONDRE. Déneigement professionnel de toitures de maison, garage, cabanon, etc. Résidentiel et commercial. DÉNEIGEMENT ABC, 438-350-7376

La modération a bien meilleur goût.
Éduc'alcool

480 Toitures / Couvreurs

TOITURES SILANIC
RBQ 5670 7094 01
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
Pour un service personnalisé et complet
Un travail propre et garanti
Dans le domaine depuis plus de 20 ans
Spécialité bardeaux d'asphalte
Installation de gouttières sans joints
450 226-3843 • www.silanictoitures.com

484 Services divers

VENDART
S'UNIR POUR GRANDIR
- Démarrage de projet
- Optimisation d'entreprise
- Croissance
- Équipe de vente externe

Infos : info@vendart.ca
514 907-2557
www.agencevendart.com

484 Services divers

MÉNAGE commercial après rénos; équipe fiable/ professionnelle. 514-922-9444, 450-694-0296

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats, tél: 514-282-2022 www.sossaaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré) 6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.les-seductrices.com

555 Argent à prêter

PRÊT 500$ à 1000$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.crediyamaska.com

555 Argent à prêter

Prêteur hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

BUCK EXCAVATION
Mini excavation recherche opérateur et/ou journalier, temps plein. Marc 514-247-8899

PERSONNE recherchée St-Sauveur pour s'occuper de 8 usagés. Pascal, 514-502-9393

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

RI en déficience intellectuelle Ste-Adèle recherche prépposés(es). Marianne. 450-848-4009

CHALET GREC recherche aide-cuisinier(ière), appelez John ou Bill après 17:00 au 450-227-6612

Bazar

BAZAR DE LA POINTE BLEUE
9, Chemin Ste-Marguerite
Ste-Marguerite -du-Lac-Masson
TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS, DE MIDI À 16H.
Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, articles de décoration, tableaux etc.
S.v.p. téléphonez au: 450 228-2441 ou 450 229-4328 et nous irons les récupérer.

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

CHALET GREC recherche cuisinier(e), appelez John ou Bill après 17h au 450-227-6612

RESTAURANT Le Rio à St-Sauveur est à la recheche d'un cuisinier ou aide-cuisinier. Appelez Jérémy 450-240-0864 ou 579-888-0023

685 Chauffeurs / Transports

IDÉAL pour semi-retraités. Recherchons chauffeurs autonomes classe 1, 3, de 2 à 5 jours/ semaine. Recherche aussi manutentionnaire autonome de nuit. Contactez Patrice, lundi au vendredi, 9h à 17h: **450-675-2131**

705 Formations diverses

ANGLAIS, cours individuels. Devenez fonctionnel rapidement. Conversation, emploi, rattrapage scolaire, 30$/ h. Professeure diplômée 450-226-7239

COURS d'anglais sur mesure. Travail, étude, voyage. Atteignez vos objectifs! Professeure diplômée avec expérience. Shirley 450-229-9530

NOUVEAU à St-Sauveur Cours de peinture sur soie à l'atelier boutique, situé au 365-C rue Principale (voisin Rachelle-Béry). Pour inscription: 450-530-1361

950 Ferraille

! ! ! ! ! ! ! ! ! ACCRÉDITÉ SAAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 7/7. 200$ et +. Payons comptant. Vendons pneus et autos à bas prix. Carey Autos 450-882-1491, 514-214-8304

REMORQUAGE Le Gaspésien. Achat: autos, camions, ferraille, 250$ et plus. Reçu SAAQ, 450-602-6322

ACHATS
Vieilles autos. Autos accidentés. Rebuts métal. Balance publique. Ste-Marguerite. Remorquage gratuit. Payons 200$ +. Accrédité SAAQ. **450-228-8602, 450-712-2039**

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net



Emplois

Offre d'emploi
Franke Mercedes
Technicien mécanique et Préposé esthétique
Qualifications poste temps plein: avec formation ou 1 an d'expérience
Envoyez votre CV: gservicebenz@citenet.net

La Boulangerie Pagé
recherche
Poste en cuisine pour la cuisson
expérience un atout
temps partiel
Se présenter avec votre c.v.
7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur
450 227-2632
2401061

MONT GABRIEL RESORT & SPA
est à la recherche de candidats (es) pour combler les postes de
- **PRÉPOSÉ AUX CHAMBRES**
- **PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN MÉNAGER**
- **SAUVETEUR**

Envoyez votre cv à gouvernante@montgabriel.com
Ou téléphonez au 450 227-7983 poste 250
- **PRÉPOSÉ À LA MAINTENANCE**

Envoyez votre CV à Denis Lévesque
maintenance@mont-grabriel.com

Les résidences du MANOIR
NOTRE GROUPE DE RÉSIDENCES OFFRE DES SERVICE DE QUALITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES DES LAURENTIDES

POSTES PERMANENTS
Temps partiel ■ Temps plein

PRÉPOSÉ(E) AUX RÉSIDENTS
Jour ■ Soir ■ Nuit
ENTRETIEN MÉNAGER
4 jours/semaine
Lieu de travail : **Sainte-Adèle**

PRÉPOSÉ(E) AUX RÉSIDENTS
Jour ■ Soir ■ Nuit
INFIRMIÈR(E) AUXILIAIRE
3 soirs/semaine
Lieu de travail : **Sainte-Agathe**

PRÉPOSÉ(E) AUX RÉSIDENTS
2 nuits/semaine
ENTRETIEN MÉNAGER
2 jours/semaine
Lieu de travail : **Saint-Adolphe**

S.v.p., faire parvenir votre CV par la poste à Ressources humaines, 101, rue Principale, bureau 1000 Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6
ressourceshumaines@residencesdumanoir.com
Télécopieur : 450 240-0079
>2401078

MRC des PAYS-D'EN-HAUT

COMPLEXE SPORTIF
GESTIONNAIRE DE PROJET

La MRC DES PAYS-D'EN-HAUT est à la recherche d'un gestionnaire de projet pour la construction du complexe sportif des Pays-d'en-Haut.

Le candidat sélectionné possèdera les compétences pour la prise en charge de toutes les phases du projet (Planifier, Organiser, Diriger et Contrôler), sous ces différents aspects :
- Techniques
- Relationnels
- Financiers

Toute personne intéressée est invitée à consulter le site WEB de la MRC, section LA MRC/Emplois ou encore la page Facebook MRC des Pays-d'en-Haut pour connaître en détail la description du poste et le profil recherché.

Jackline Williams, Directrice générale
lespaysdenhaut.com

Emplois

Léveillé Transport

CHAUFFEUR CLASSE 1 — **NOUVEAU TAUX HORAIRE 20,00$ HRS**

- Poste Local jour Temps plein
- Poste Temps partiel jour/soir/fin de semaine

EXIGENCES REQUISES
- 3 ans expérience sur remorque FlatBed/DryBox et Réfrigéré
- Bon dossier conduite
- Flexibilité au niveau des disponibilités

AVANTAGES
- Salaire compétitif - Assurance - Plan bonification
- Habillement



RESPONSABLE STÉPHANE DEMERS
sdemers@transportleveille.com

>1404454

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

AVEC

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE
450 227-7999

---

marteau et plumeau
coopérative de solidarité d'aide domestique

PRÉPOSÉ(E)S À L'AIDE DOMESTIQUE

Marteau et Plumeau est une coopérative de solidarité sociale qui offre des services d'aide domestique sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut, est à la recherche de personnes dynamiques avec expérience pertinente pour occuper des postes de **préposé(e)s à l'aide domestique**.

Un emploi pour vous:

- Vous souhaitez sortir de votre routine
- Vous voulez être en congé le soir et les fins de semaine
- Vous êtes disponible, en bonne santé et capable de travailler
- Vous possédez une voiture en bonne condition
- Vous désirez faire partie d'une équipe dynamique

Faire parvenir votre curriculum vitæ par fax au **450 553-8194** ou par courriel à **lany.morin@marteau-plumeau.com** 450 229-6677, poste 211

>6987520

HONDA DE STE-AGATHE

Honda de Ste-Agathe est une entreprise familiale qui se démarque par la qualité de son service à la clientèle et la stabilité de son personnel.

Mécanicien(e) avec expérience

Honda de Ste-Agathe est à la recherche d'un(e) mécanicien(e) avec expérience en mécanique automobile afin de combler un poste à temps plein dans son équipe d'atelier mécanique.

Aptitudes recherchées
- Attitude positive et souci du travail bien fait
- Formation sur les halocarbures valide
- Ponctualité, assiduité et professionnalisme
- Honnêteté et esprit d'équipe
- Permis de conduire valide

Envoyer votre C.V. où communiquez avec : **Richard Meilleur**
T 819 320-0068
C services@hondasteagathe.com
Télécopieur : 819 320-0076

Directeur(trice) financier(ère) d'expérience

L'automobile vous passionne ? L'expérience client est importante pour vous ? Vous possédez une bonne connaissance du marché de l'assurance et du crédit et avez un talent pour la vente ? Vous êtes le candidat que nous recherchons !

Aptitudes recherchées
- Une connaissance des produits financiers et du crédit;
- D'excellentes habiletés de vente;
- De la minutie et de l'attention aux détails;
- L'excellence avec le service à la clientèle;
- Capacité à gérer le stresse.

Envoyer votre C.V. où communiquez avec : **Amélie Leblanc**
T 819 320-0068
C amelie.leblanc@hondasteagathe.com
Télécopieur : 819 320-0076



Base de plein air Bon départ

OFFRE D'EMPLOI
COORDONNATEUR DES PROGRAMMES / ACCUEIL DE GROUPES ET CLASSES NATURE

Concours : CPGCN-2018 Entrée en poste : Février 2018

Relevant du directeur des opérations, le coordonnateur des programmes assure le bon fonctionnement des programmes de Classes nature et Accueil de groupes. Il planifie, organise et contrôle l'ensemble des ressources nécessaires. Il assume certaines tâches d'animation.

Principales tâches
- Orienter, diriger et encadrer le travail du personnel sous sa responsabilité;
- Préparer la programmation des programmes dont il est responsable;
- Assurer le bon fonctionnement des plateaux d'activités, maintenir l'inventaire du matériel;
- Accueillir les groupes dont il a la charge.

Exigences
- Diplôme collégial ou de premier cycle universitaire dans un domaine relié au loisir, à l'éducation ou au plein air;
- Deux ans d'expérience en coordination, connaissance du monde des camps (un atout);
- Formation reconnue en premiers soins;
- Bilinguisme;
- Permis de conduire.

Conditions de travail
- Poste régulier à temps plein (35 h/semaine);
- Doit pouvoir demeurer sur le site occasionnellement.

Faire parvenir lettre de présentation et CV, à l'attention de Monsieur Benoit Lorrain, directeur général, à l'adresse courriel : **rh@bpabondepart.ca**. Date limite pour postuler : **20 février à midi. Pour plus d'informations : bpabondepart.ca/offres-emploi**

1505125

Avis

Municipalité de PIEDMONT
CORPORATION MUNICIPALE DE PIEDMONT

AVIS PUBLIC

APPEL D'OFFRES 320-2018-01

BALAYAGE ET NETTOYAGE DES RUES 2018

La Municipalité de Piedmont demande des soumissions pour des travaux de balayage et de nettoyage d'approximativement 50 km de rues municipales sur son territoire.

Les personnes intéressées doivent présenter leur soumission sur les formulaires préparés par la Municipalité de Piedmont, sous enveloppe scellée portant la mention « **Balayage et nettoyage des rues 2018** » et déposer celle-ci en mains propres ou par messagerie au plus tard le **28 février 2018** à 10 heures à l'hôtel de ville de la Municipalité de Piedmont au 670, rue Principale, Piedmont (Québec) J0R 1K0. Les soumissions seront ouvertes à cette date à 10 heures au même lieu en présence des personnes intéressées.

Ladite soumission devra être accompagnée d'un chèque visé représentant dix pourcent (10 %) du prix global de la soumission et être valides pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'ouverture des soumissions. La garantie de soumission sera conservée et encaissée par la Municipalité à titre de garantie d'exécution jusqu'à la fin des travaux.

Les documents d'appels d'offres seront disponibles à compter du 8 février 2018 en s'adressant au Service électronique d'appels d'offres (S.E.A.O.) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1-866-669-7326 ou au 514-856-6600 ou en consultant le site web www.seao.ca. Les documents pourront être obtenus au coût établi par le S.E.A.O.

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, ni encourir aucune obligation, ni aucun frais d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Tout renseignement concernant le présent appel d'offres pourra être obtenu en contactant Mme Caroline Asselin, directrice générale de la Municipalité de Piedmont, au numéro de téléphone (450) 227-1888 poste 226 ou à l'adresse courriel dirgen@piedmont.ca.

Donné à Piedmont, ce 8 février 2018

Caroline Asselin
Directrice générale

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

AVIS DE DÉSIGNATION

au conseil d'administration du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Collège : Département régional de médecine générale (DRMG)

Conformément aux dispositions de la Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales (RLRQ, chapitre O-7.2), avis est donné pour la désignation **d'un (1) médecin omnipraticien** au conseil d'administration de l'établissement mentionné ci-dessus.

Date limite de mise en candidature : Lundi 26 février 2018
Date de la désignation : Lundi 26 mars 2018

Pour consulter l'avis de désignation complète, les conditions d'éligibilité, les modalités de mise en candidature et pour remplir le bulletin de présentation et la fiche d'information, veuillez consulter le site Internet www.sante.laurentides.gouv.qc.ca.

Avis donné le 14 février 2018 par :
Mme Geneviève Côté,
présidente du processus de désignation
450 433-2777, poste 65121

>3231

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6**.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Lavandes Et Tournesols Inc. COEURS DE PROVENCE 422, Chemin Pierre-Péladeau Sainte-Adèle (Québec) J8B 1Z4 Dossier : 2 229 920	Changement de catégorie de 1 Bar sur terrasse à 1 Restaurant pour vendre sur terrasse	422, Chemin Pierre-Péladeau Sainte-Adèle (Québec) J8B 1Z4

Québec

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les **trente jours** de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ou à la licence ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit sous affirmation solennelle faisant état de ses motifs ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les **quarante-cinq jours** de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal, (Québec) H2Y 1B6**.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
9372-2858 Québec inc. A/S Monsieur Michel Bezeau 1809, chemin Bord-du-Lac Montréal (Québec) H9E 1A2	Demande de transfert du permis d'entrepôt aux fins de l'agent	24, rue Brissette Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 1T4

Dossiers : **55-30-1968**

Québec

Services funéraire

Crématel
Simplement la CRÉMATION
- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement au crématorium

Bureau : 283, rue Labelle, St-Jérôme
Tél.: 450 431-7700
Sans frais : 1 888 510-1112
www.crematel.com

Martin Baron
1954 - 2018



Le 31 janvier 2018, à l'âge de 63 ans, nous a quittés Martin. Il laisse dans le deuil sa conjointe Sylvie, sa fille Jasmine (Mathieu), son fils Arnaud et sa petite-fille India. Également dans le deuil, son frère Guy (Micheline), ses sœurs Josée (Jerry) et Josette (Mike), sa belle-sœur Nicole, son beau-frère Jean-Marc, ses très chers neveux et nièces, Claudine, Céline, Christian, Renée, Jennifer, Jason, Jarrett et Jessica, ainsi que de nombreux amis. Vous êtes conviés à célébrer sa vie le vendredi 16 février 2018 de 10h30 à 14h au Complexe funéraire Magnus Poirier (LES SENTIERS), situé au 2480, boul. Curé-Labelle, Prévost. Au lieu de fleurs, des dons au centre du cancer des cèdres seraient appréciés (www.cedars.ca).

LES SENTIERS CIMETIÈRE NATUREL
MAGNUS POIRIER AMBASSADEUR

Pesant, Fernand
1931-2018



De Ste-Anne-des-Lacs, le 5 février 2018, à l'âge de 86 ans, est décédé subitement monsieur Fernand Pesant.

Il laisse dans le deuil ses enfants Danielle (Michel), feu Richard, Suzie, France, Josée, Lucie (Sylvain) et Jean-François ; ses petits-enfants Isabelle, Gilbert, Sébastien, Sophie, Mathieu et Jean-Daniel ; ses arrière-petits-enfants Alexis, Éloïse, Roseline et Antoine ainsi que ses frères, sœurs, parents et amis. Son ex-conjointe, la mère de ses enfants Lyse Lavallée.

La famille tient à remercier la docteure Francoeur et le personnel infirmier de l'Hôtel-Dieu de St-Jérôme pour les soins offerts.

La famille recevra vos marques de sympathies, le samedi 17 février 2018 à 10h, suivi d'un service religieux à 11h en l'Église St-Maurice située au 388, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion.

Tant et aussi longtemps que le cœur se souvient, les êtres que nous aimons y demeurent et y vivent.

>2401080

Donnez à la mémoire de ....
Fondation Pallia-Vie
385, rue Lebeau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2M8
450 431-0488 • www.pallia-vie.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

APPEL D'OFFRES

FOURNITURE DE SERVICES D'UN APPARITEUR-CONCIERGE

La Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs demande des soumissions pour un appariteur de salles et des travaux d'entretien ménager des immeubles municipaux.

Les soumissions, sous enveloppes scellées, portant la mention « APPARITEUR – CONCIERGE », seront reçues jusqu'à 10 h le 2 mars 2018 au bureau de la Municipalité, soit au 773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs, à Sainte-Anne-des-Lacs, J0R 1B0 et seront ouvertes publiquement le même jour, à la même heure et au même endroit.

La Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions présentées et n'encourra aucune responsabilité en regard des pertes ou dommages pouvant résulter de la présentation des soumissions par les soumissionnaires.

Donné à Sainte-Anne-des-Lacs, ce 9e jour de février 2018.

Jean-François René

Directeur général

AVIS

PRENEZ AVIS de la clôture de l'inventaire des biens de la succession Jean Bastien, décédé à Ste-Agathe, le 5 octobre 2017 et de l'adresse où peut être consulté cet inventaire: 3859 boul. Décarie, Montréal, province de Québec, H4A 3J6.

Montréal, le 6 février 2018
PASCALE A. CHAPDELAINE, notaire

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

APPEL D'OFFRES

ASPHALTAGE DE CHEMINS

La **Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs** demande des soumissions pour l'asphaltage de plus ou moins deux (2) kilomètres de chemins pour l'année 2018.

Les documents et autres renseignements peuvent être obtenus sur SEAO (www.seao.ca) à compter du 9 février 2018.

La Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions présentées et n'encourra aucune responsabilité en regard des pertes ou dommages pouvant résulter de la présentation des soumissions par les soumissionnaires.

Donné à Sainte-Anne-des-Lacs, ce 9e jour de février 2018.

Jean-François René
Directeur général

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL
AVEC Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut
CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE AU 450 227-7999

CALENDRIER COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

OUVROIR SAINT-SAUVEUR – Prochaine vente, le jeudi 22 février, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 13h. 382, rue Principale, St-Sauveur, 450.227.1445.

FRIPERIE DE L'ÉGLISE -Vente de vêtements les 14 et 21 février (à partir de 0,25$). Friperie ouverte le mercredi de 10h à 15h, 81 Chemin Masson, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson, 450-228-2410

LES PICS, PERCUSSIONNISTES DE NOS FORÊTS QUÉBÉCOISES - UNE INVITATION DU CLUB ORNITHOLOGIQUE DES HAUTES-LAURENTIDES – Le mardi 20 février à 19h30 - Conférencier: Pierre Wery - Hôtel de Ville de Mont-Tremblant, Salle du conseil, 1145, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant. Entrée: porte principale via le stationnement. Admission: membres 5$ –non-membres 8$

SÉMINAIRE BIBLIQUE organisé par Irvin Alexis, pasteur retraité, à partir du 19 février, de 18h30 à 20h. Adresse : 67, 116 e ave St Jérôme. Entrée gratuite. Pour informations (450) 438-4731. Thème : L'histoire du monde en quatre étapes.

LE CENTRE D'AIDE AUX PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂNIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES DES LAURENTIDES est un organisme commu-nautaire sans but lucratif qui a comme mission de faciliter l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides. Nous offrons différents services tels que des activités diversifiées et adaptées, afin de promouvoir les intérêts de nos membres et ainsi, les sortir de leur isolement. Nous offrons du soutien aux familles et avons besoin de bénévoles. Pour plus d'informations, nous contacter aux numéros suivants 450-431-3437 sans frais 1-888-431-3437

LE CAFÉ COMMUNAUTAIRE L'ENTRE-GENS - (1006 Valiquette, Sainte-Adèle) vous invite à nous déposer les objets ou vêtements dont vous n'avez plus besoin. Ceux-ci seront recyclés et redistribués dans la communauté. En plus d'un geste écologique vous contribuez à soutenir notre mission. Par ailleurs, la programmation d'hiver est disponible. Les repas sont servis du mardi au jeudi entre 12h et 13h. Bienvenue à toutes et tous. 450.229.2211.

SOUPE ET COMPAGNIE à St-Sauveur recherche des bénévoles, suite à notre projet auprès d'enfants des écoles avoisinantes. Nous recherchons des bénévoles optimistes, plein d'entrain et souhaitant aider à la cuisine et au service les lundi, mardi et jeudi. Vous pouvez nous joindre au 450-744-0207

RENCONTRES ENTRE PERSONNES en "Parenté d'Être" - Venez partager votre expérience spirituelle, le fruit de vos lectures... somme toute, votre cheminement psycho-spirituel. Les rencontres ont lieu à la Farandole à Sainte-Adèle, les mardis dès 10h. Au plaisir de vous rencontrer. Infos: Carmen, 450-744-0391.

Cartes professionnelles

COMPTABILITÉ

PSO COMPTABLE
Impôts des particuliers
Impôts d'entreprises
Service de comptabilité générale et autre
Lun-Mar-Mer-Ven : 9h à 17h • Jeudi 10h à 20h • Samedi 10h à 15h
POUR LES IMPÔTS, C'EST LA BONNE PLACE!
819 326-2100
22, RUE PRÉFONTAINE EST
Sainte-Agathe-des-Monts
Pso-info@cgocable.ca

COMPTABILITÉ

Solution COMPTABLE DES LAURENTIDES
SYLVIANNE LANTHIER
COMPTABLE, BAA. SC. COMPTABLES
Services de tenue de livres & d'impôts pour particuliers et entreprises
99 rue St-Vincent, suite 3
Sainte-Agathe • J8C 2A8 819 774-1271
www.solutioncomptablelaurentides.com

CONSTRUCTION

NOUS ACHETONS VOTRE TERRAIN RÉSIDENTIEL
450 226-3959

CONSTRUCTION

Reno-Hab Construction Inc.
Construction • Rénovations
(Nouvelle construction)
Déneigement de toits
Claude Duguay, président
514 909-4479
RBQ 5720-9645

ÉCRITURE

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?
Laissez **Mimi Legault** vous aider :
• lettres • discours • c.v.
• corrections
• travaux scolaires
• autobiographies
mimilego@cgocable.ca



ENTRAIDE

ALCOOLIQUE ANONYME
Si vous voulez boire et le pouvez
C'EST VOTRE AFFAIRE
Si vous voulez arrêter et ne le pouvez pas
C'EST NOTRE AFFAIRE
AA 450 227-4420

EXPÉDITION

The UPS Store
SERVICE D'EMBALLAGE ET D'EXPÉDITION
695-7, chemin Avila, Piedmont
Téléphone : 450 227-0044

LECTURE DE TAROT

LECTURE DE TAROT
Le Grand Tarot des Maîtres
Johanne
450-927-0070

LOCATION SPA



PAYSAGEMENT

ABATTAGE, ÉMONDAGE St-Sauveur
Abattage d'arbres dangereux, émondage, déssouchage
DÉNEIGEMENT DE TOITURES
Assurance complète
Martin Binette
Cell.: 450 530-4521

PAYSAGEMENT

Les PAS VERTS du Nord
ENTREPRENEUR PAYSAGISTE
• Escalier
• Pavé uni
• Muret
• Terrassement
Cell.: 819 325-0916
Tél.: 819 774-3306
www.lespasvertsdunord.com

PORTE ET FENÊTRE

LIQUIDATION des Laurentides
819 326-2400
Installation • Vente • Service
Revêtement de planchers
Distributeur de portes et fenêtres
Changement de thermos
Mardi au jeudi : 8h à 17h
Vendredi : 8h à 18h • Samedi : 8h à 15h
199, route 117 Sainte-Agathe Nord

NATUROPATHE

Natura Terra
Sur rendez-vous seulement
Visites à domicile
Dominique Cloutier N.D.A
Membre RITMA
Reçus pour assurances disponible
450 227-7955

THÉRAPEUTE

Nadine Lapointe
Thérapeute é.-r. cognitivo comportementale
Donnez vous la chance de trouver votre équilibre psychologique et reprendre le contrôle de vos émotions.
Thérapie individuelle ou en couple
Anxiété – colère – tristesse – agressivité – toc
À mon bureau (Saint-Sauveur) ou à votre domicile
514 463-0852 Membre acnn., reçu d'assurance

VOTRE ESPACE SIMPLE





3 BUREAUX DANS LES LAURENTIDES

Une présence accrue et une implication sans pareille dans la communauté.

Parce que notre équipe mise sur la proximité.

Piedmont, Saint-Sauveur
700, ch. Jean-Adam, Bur.220
QC J0R 1R3
T 450 227.2163
F 450 227.1055

Saint-Adolphe-d'Howard
1825, chemin du Village
QC J0T 2B0
T 819 327.2212
F 450 227.1055

Saint-Donat
617, rue Principale
QC J0T 2C0
T 819 424.3115
F 450 227.1055

1 800 470.2212

assurancesgodin.com

Assurances GODIN
Cabinet de services financiers

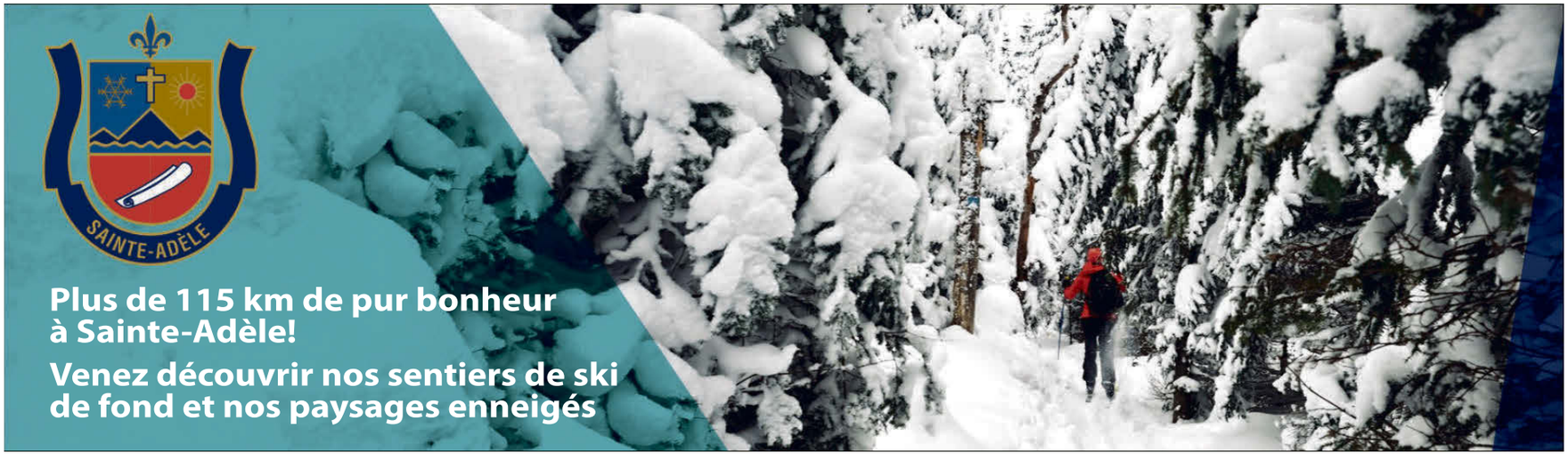
Fournisseur autorisé intact ASSURANCE

>2401074

ACCÈS SKI

FÉVRIER 2018







ENVIE D'UN NOUVEAU DÉFI ?

Essayez le ski de randonnée alpine !

PAR ACCÈS

Vous aimez la randonnée pédestre, le ski de fond et le ski alpin? Et vous rêvez parfois d'échapper aux interminables files qui s'étirent derrière les remonte-pentes? Relevez le défi du ski de randonnée alpine! Le concept? Atteindre le sommet en gravissant la montagne à skis, puis dévaler la pente à vive allure pour couronner vos efforts… Parions que vous savourerez vraiment pleinement la descente!

Impossible d'escalader une montagne à skis, vous dites-vous ? S'il est certain que vos skis alpins ne vous mèneraient pas bien loin, l'équipement spécialisé du ski de randonnée alpine est des plus efficaces et vous permettra assurément d'arriver au sommet… pourvu que vous ayez la forme requise! Car il va sans dire que ce sport d'hiver, qui exige de bonnes jambes, mettra votre endurance cardiorespiratoire à l'épreuve ! Cela dit, vous aurez aussi en chemin l'occasion d'admirer les paysages immaculés. Mais revenons à l'équipement : les skis de randonnée alpine sont munis de fixations qui peuvent soit bloquer le talon, comme il convient dans la descente, soit le libérer pour faciliter l'ascension. Cette dernière s'effectue par ailleurs à l'aide de peaux ou de bandes de tissu adhésives que l'on fixe sous les skis pour assurer glisse et traction. Évidemment, on les retire avant de redescendre !

Alors, prêt à tenter l'expérience ? Pour en faire l'essai, louez d'abord l'équipement nécessaire dans une station de ski proposant la randonnée ou dans une boutique spécialisée, par exemple, car celui-ci est assez dispendieux. Et puis, il sera toujours temps de vous équiper plus tard si vous avez la piqûre! Bonne randonnée !





PENDANT CE TEMPS DERRIÈRE CHEZ VOUS

Les Laurentides : votre terrain de

PAR BENOIT SIMARD, COLLABORATION SPÉCIALE

Avez-vous fait le tour de votre terrain dernièrement ? Pas seulement celui derrière votre lieu de résidence… le terrain de jeu laurentien. Nous sommes privilégiés d'avoir accès à tant de domaines skiables près de nos maisons et, pourtant, ce n'est pas tout le monde qui en connaît l'existence.



Des artères principales que sont Le P'tit Train du Nord et le Corridor aérobique, plusieurs pistes de ski s'étiolent telles les branches d'un grand arbre. La majorité d'entre elles s'étirent par monts et vallées menant parfois à des endroits féériques et peu connus. Il fut une époque où l'on pouvait relier les différents villages entre eux grâce à ces pistes parfois centenaires.

Les différents organismes de plein air des villes alentour tentent tant bien que mal de promouvoir et d'entretenir ces liens saisonniers, au gré de la volonté des multiples propriétaires terriens; il en tient donc à nous d'en profiter et de découvrir ce réseau unique dans la province.

Pour cela, vous aurez à chausser des skis dits de backcountry. Un ski un peu plus large que ce que l'on utilise en sentier tracé (tel que dans les centres de ski de fond), et un peu moins cambré, pour favoriser une meilleure poussée. Comme pour les skis de piste, on utilisera un fart de retenue ou, tel que la tendance le confirme, des peaux de phoque (en matériel synthétique). Vous pourrez choisir le ski en fonction du terrain à exploiter et votre niveau technique. Un ski plus court, bien que moins rapide, sera plus agile dans un boisé dense. Plus long, il favorisera la vitesse et ceux qui veulent parcourir de plus longues distances.

Les bâtons devront avoir un panier légèrement plus grand afin de mieux s'appuyer sur la neige molle et moins s'enfoncer profondément.

Le port de guêtres ajoutera au bonheur de skier sans neige dans les bottes. Un petit manteau chaud, une collation et de l'eau, ou une boisson chaude, rendront vos pauses d'autant plus réconfortantes.

Les récents épisodes de pluie et de redoux, bien que désagréables lors de leur passage, ont permis de faire un bon fond dur. La nouvelle neige fraîchement tombée procure quant à elle un tapis magnifique pour explorer l'arrière-pays, dans la quiétude et le calme de la forêt après la tempête.

Pour ceux qui voudront s'initier dans un environnement encadré, le 24 février prochain se tiendra la première édition du Festival de ski Eddy Fortier (du nom d'un pionnier du ski laurentien) pourrait s'avérer une occasion magnifique.
www.terroiraventures.com

Bienvenue chez vous, et profitez de l'hiver au maximum, il est court, et la vie aussi!





ÊTRE PATROUILLEUR EN 2018

sécurité sur les pistes

PAR SANDRA MATHIEU

Ils sont plus de 400 dans les Laurentides. Ils sont pour la plupart bénévoles et ont le feu sacré! Philippe Rivest, coordonnateur à l'Institut national de secourisme du Québec, démystifie



Découvrez l'olympien en vous!

Bobsleigh des neiges

Unique en Amérique du Nord

TUBES
RAFTING
TORNADE
VORTEX360

61
Pistes de différents niveaux

Glissades des Pays d'en Haut 50 ans
Ça c'est du sport !

glissades.ca

« Depuis quelques années, on observe un retour aux sources et une vague d'implication bénévole, s'enthousiasme M. Rivest. Seulement cette année, nous avons recruté près d'une centaine de nouveaux patrouilleurs dans la région. »

Selon ce dernier, pour les jeunes (majoritairement de 18 à 22 ans), il s'agit d'une belle porte d'entrée pour tous les métiers du milieu de la santé. Si l'on compare aux interventions des sauveteurs ou des responsables des premiers soins dans des festivals par exemple, les interventions en patrouille de ski sont beaucoup plus nombreuses. Malgré la hausse du port du casque, la sensibilisation aux commotions cérébrales est un volet important du travail de prévention.

Pour les retraités, l'autre tranche d'âge importante chez les patrouilleurs, M. Rivest parle de recherche de défis en plein air, d'une volonté de développer un réseau et de redonner au suivant.





« Peu importe leur âge, qu'ils soient rémunérés ou bénévoles, on observe chez les patrouilleurs un réel dévouement, un engagement sérieux et une empathie constante, souligne M. Rivest. La moitié du travail en est une de prévention et, l'autre moitié, de premiers soins. C'est pourquoi la psychologie de l'approche est une partie importante de leur formation pour qu'ils soient en mesure de bien communiquer et intervenir autant auprès d'un enfant et d'un ado, qu'auprès d'un adulte. »

La formation offerte par l'Institut national de secourisme du Québec ou encore la Patrouille canadienne de ski consiste en une soixantaine d'heures en classe et une quinzaine d'heures de techniques et de formations sur piste. Par la suite, chaque année, le patrouilleur doit se recertifier dans le cadre d'une formation d'une quinzaine d'heures, en plus des exercices réguliers sur piste.

Bien que les formations se donnent à l'automne, les intéressés peuvent dès maintenant se manifester puisque plusieurs stations de ski recrutent des stagiaires pour observer les futurs patrouilleurs à l'œuvre sur la montagne.

INFOS :
www.patrouilledeski.ca
www.opcslaurentienne.com



Restez à l'affût!

Suivez nous sur les réseaux sociaux et abonnez-vous à l'infolettre.
450.227.4671 — 514.871.0101 sommets.com

Sommet Saint Sauveur

Sports d'hiver

COMMENT S'HABILLER POUR ÉVITER DE GELER OU D'AVOIR TROP CHAUD?



ACCÈS

Ski, raquette, course, patinage… comment s'habiller pour pratiquer des sports à l'extérieur durant la saison froide? Pour éviter de grelotter ou de crever de chaleur, le système multicouche est assurément à privilégier.

Par système multicouche, on entend la superposition de trois couches, que l'on peut facilement enlever et remettre au besoin :

1. La première couche, généralement une combinaison longue, doit être en tissu synthétique ou en laine mérinos. Son rôle est d'absorber l'humidité produite par la transpiration et de vous garder bien au sec. Évitez à tout prix le coton (y compris pour les chaussettes), car il est froid une fois mouillé et ne sèche pas.

2. La deuxième couche fait office d'isolant. Une veste en laine polaire ou un petit manteau matelassé, par exemple, sont parfaits pour garder la chaleur tout en laissant évacuer l'humidité. Pensez à mettre une veste un peu plus épaisse si votre activité (le ski alpin, notamment) comprend des arrêts fréquents.

3. La troisième couche, soit la couche externe, doit être à la fois imperméable et coupe-vent, en plus d'offrir une bonne aération.

On évitera donc les gros manteaux d'hiver. Les vêtements en Gore-Tex, entre autres, sont tout indiqués.

Optez pour une couche légère pour la course ou la raquette, par exemple, et un peu plus épaisse pour le ski alpin, puisque les descentes vous exposent davantage au vent.

Enfin, tuque, cagoule (s'il fait très froid) ou bandeau de laine, foulard ou cache-cou; et gants ou mitaines (elles sont plus chaudes que les gants) permettant une bonne aération sont bien sûr de mise pour protéger votre tête (ou vos oreilles), votre cou et vos mains.







APPRENTIS SKIEURS

Petit guide d'évaluation

GUIDE

PAR SANDRA MATHIEU

Comment évaluer si votre enfant est prêt à skier seul sur la montagne? Simon Pagé, directeur de l'école de glisse Les Sommets, donne quelques pistes aux parents et suggère des questions à se poser et des indices à observer.

La remontée

Est-ce que mon enfant est prêt à prendre la remontée seul? On doit évaluer sa capacité d'embarquer et de pouvoir lever et baisser la barre et descendre par lui-même. Il est donc important de le laisser développer son autonomie quand on skie avec lui. Demandez également à votre enfant de communiquer lui-même avec les préposés aux remontées : « Pouvez-vous ralentir la chaise Madame ou Monsieur? ». Laissez-le développer son autonomie sous votre supervision.

Les repères

Toujours lui donner des points de repère et le laisser s'amuser dans un terrain connu, un endroit familier autant pour vous que pour lui.

La sécurité

Connaît-il les ressources et les consignes de sécurité ? Avisez votre enfant que les préposés aux remontées, les cabanes de patrouilleurs et les centres de service à la clientèle sont des endroits de référence en cas de besoin d'aide. Également lui donner un point de rencontre clair et l'endroit où il peut vous trouver s'il a un problème.

La progression

Allez-y étape par étape : maîtriser la remontée, débuter avec les pistes plus faciles, une descente pour commencer, ensuite deux, toujours avec une progression en tête. Même le laisser s'amuser seul sur les pentes-écoles est un bon moyen d'évaluer son autonomie.



L'ABC de la sécurité dans les sous-bois et les parcs à neige



PAR SANDRA MATHIEU

Les enfants en raffolent, les ados en font leur terrain de jeu privilégié et les adultes y repoussent leurs limites! Comment courtiser les sous-bois et apprivoiser les parcs à neige en toute sécurité?

VIVE LES SOUS-BOIS !

S'en tenir aux endroits balisés

Les sous-bois se sont énormément développés au cours des années. Privilégiez les sous-bois officiels sur la carte de piste. Ceux-ci sont balisés et contrôlés par les patrouilleurs des montagnes et inspectés pour la sécurité.

Surveiller les conditions

Les sous-bois offrent une expérience optimale après une neige fraîche; les conditions de ski sont naturelles et à leur meilleur. Souvent, un panneau indiquera s'il y a des plaques de glace dans la piste.





Regarder devant

Contrairement à une piste damée, plusieurs obstacles font que la nature des sous-bois est amusante. En gardant la tête haute, ceci nous permet de mieux anticiper notre chemin qui doit s'adapter rapidement.

Connaître ses limites

La majorité des stations de ski possèdent des sous-bois de tous les niveaux. Il est important de débuter avec des plus faciles, même si ce n'est que pour s'adapter ou inspecter les conditions de neige. Ceci vous permettra d'évaluer si vous passez à un sous-bois plus difficile ou si vous restez en terrain connu pour la journée.

AVANT DE S'AVENTURER DANS LE PARC À NEIGE

Porter un casque

N'oubliez pas que le port du casque est obligatoire pour l'utilisation des modules et parcs à neige.

Examiner

Faire une descente d'inspection avant : regardez les modules et examinez d'autres usagers. Ceci vous permet de mieux comprendre et de vous adapter avant de vous élancer sur un module

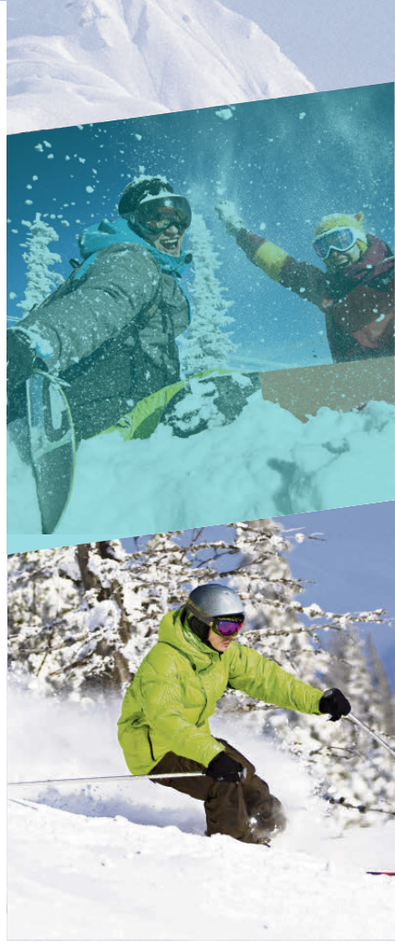
Y aller à son rythme

La progression est ce qui est plus important dans l'ensemble des sports de glisse. Toujours débuter avec quelque chose de plus facile et progresser selon notre confort et habileté. Tous les modules des parcs à neige sont affichés et balisés par grandeur allant de Small (S), Medium (M), Large (L) à Extra large (XL). On peut donc se faire un parcours à travers les parcs en respectant notre niveau d'habileté.

Respecter les autres

Le respect des autres usagers est important pour la sécurité. Il faut garder les endroits d'atterrissage et les modules libres pour les autres usagers.

Merci à Simon Pagé, directeur de l'école de glisse Les Sommets, pour ses précieux conseils.







LE PLAISIR DU SKI...

Sous toutes ses formes!



LE SKI ATTELÉ (SKIJORING), ICI TRACTÉ PAR UN CHIEN, UN CONCEPT VENANT DE SCANDINAVIE.

ACCÈS

Le ski, vous en mangez? Cette saison, découvrez ou redécouvrez diverses façons de skier!

Le ski alpin :
le plaisir de dévaler les pentes à toute vitesse ne se dément pas! Accessible à tous, ce sport qui sollicite l'ensemble du corps permet entre autres d'améliorer équilibre, coordination et agilité.

Le ski de fond :
sport d'endurance par excellence, le ski de fond est parfait pour s'oxygéner et évacuer le stress. Une balade paisible constitue en outre une agréable façon de s'imprégner de la beauté des paysages hivernaux.

Le ski de randonnée alpine :
rien de tel que de gravir la pente à skis pour apprécier la descente à sa juste valeur! Mais attention : cette activité exige un équipement spécialisé... et une très bonne condition physique!

Le ski-raquette (ski Hok) :
ce sport émergent fait particulièrement travailler les cuisses et le cœur. Il se pratique hors des sentiers, sur des terrains légèrement accidentés, à l'aide de skis plus courts et plus larges dont les fixations laissent le talon libre, ce qui permet d'alterner entre glisse et marche.

Le ski cerf-volant :
amateur de vitesse? Que diriez-vous de filer à vive allure dans un champ enneigé ou sur un lac gelé, par exemple, chaussé de vos skis et tracté par un énorme cerf-volant?

Le ski attelé (skijoring) : le concept de ce sport originaire de Scandinavie est de se faire tirer par un cheval pour glisser à grande vitesse. Le cheval est dirigé à distance par le skieur, ou monté par un cavalier si ce dernier a peu d'expérience. Une variante consiste plutôt à faire équipe avec un chien.







CONNAISSEZ-VOUS le fatbik ?

ACCÈS

Vous rêvez de pédaler en toute saison? C'est chose possible grâce au vélo à pneus surdimensionnés (fatbike)! Surdimensionnés? En effet, pour permettre une pratique sur tous les terrains – la neige aussi bien que le sable –, ce type de vélo est équipé de pneus pouvant faire jusqu'à 12 cm (5 po) de largeur. Que vous soyez amateur de vélo ou simplement amoureux de l'hiver, ce sport de plus en plus populaire saura vous séduire!

La pratique du fatbike s'apparente à celle du vélo de montagne, mais les sentiers, couverts de neige, sont moins techniques en hiver qu'en été. Ce qui ne veut pas forcément dire qu'il est aisé d'y circuler ! Car bien que le vélo à pneus surdimensionnés soit accessible à tous, une certaine habileté est nécessaire pour ne pas déraper dans les virages et les descentes. Et si les records de vitesse sont à oublier en fatbike, ce sport n'est pas pour autant « pépère » ! Il est au contraire parfait pour travailler votre endurance cardiovasculaire, notamment dans les montées.

Par ailleurs, le vélo à pneus surdimensionnés permet de profiter de l'hiver en tout temps. Les conditions de neige sont mauvaises pour le ski ou la raquette ? Une sortie à vélo demeure possible! Une promenade au clair de lune en fatbike est en outre une façon des plus originales de profiter de l'hiver...

Enfin, notez que le vélo à pneus surdimensionnés se pratique sur des sentiers aménagés (certains sentiers de raquette, par exemple, sont ouverts aux cyclistes), lesquels sont idéaux pour les débutants, ou encore hors piste, pour les plus aventureux.

Envie de tenter l'expérience? Il vous suffit de louer un vélo pour quelques heures : renseignez-vous!





Elle est arrivée chez Nord Sud Honda!

Venez réserver votre essai routier et réservez votre

CLARITY 2018



LOCATION

82$

/SEM.

2018 MOTOR TREND SUV OF THE YEAR



Modèle LX 2RM illustré

Modèle LX 2RM illustré

ÉDITION SPÉCIALE

SE 2018 | +17$/ sem

CIVIC DX 2018

0$ ACOMPTE

LOCATION 60 MOIS 120 000 KM INCLUS

260 versements Transport et préparation inclus

20e

CIVIC

VOITURE LA PLUS VENDUE AU CANADA POUR LA 20e ANNÉE CONSÉCUTIVE

LOCATION

52$

/SEM.



Modèle DX illustré



Modèle SE illustré

CR-V LX 2RM 2018

0$ ACOMPTE

LOCATION 60 MOIS 120 000 KM INCLUS

260 versements Transport et préparation inclus

VISITEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE DÈS AUJOURD'HUI POUR UN ESSAI ROUTIER NORDSUDHONDA.COM

Nord Sud HONDA St-Jérôme

325, rue John-F.-Kennedy, Saint-Jérôme

nordsudhonda.com 450 438-1273

OUVERT LE SAMEDI | VENTES ET SERVICE

SUIVEZ-NOUS !

L'ÉQUIPE PRÊTE-À-TOUT

HONDA